

INSTITUTO “ALVARO DE MENDAÑA”

CURSO ESCOLAR 2025-26

DEPARTAMENTO

DE

EDUCACIÓN FÍSICA

***EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

***BACHILLERATO**

ÍNDICE

1. COMPONENTES, MATERIAS Y CURSOS QUE SE IMPARTEN – 1
2. LEGISLACIÓN GENERAL Y ESPECÍFICA DE LAS MATERIAS – 1
3. ETAPA DE LA ESO
 - 3.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE LA ESO - 1
 - 3.2. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA
 - 3.3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA
 - 3.4. VINCULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA CON EL PERFIL DE SALIDA- 6
 - 3.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.
 - 3.6. CONTENIDOS – 9
 - 3.7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN
 - 3.8. TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES
 - 3.9. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARAN DESDE LA MATERIA
4. ETAPA DE BACHILLERATO
 - 4.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE BACHILLERATO - 1
 - 4.2. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA MATERIA
 - 4.3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA
 - 4.4. VINCULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS D DE LAS COMPETENCIAS CLAVE- 6
 - 4.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.
 - 4.6. CONTENIDOS
 - 4.7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN
 - 4.8. TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES
 - 4.9. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARAN DESDE LA MATERIA
5. FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO BÁSICO
6. DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS
7. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
 - 6.1 ORIENTACIONES
 - 6.2. EVALUACIÓN INICIAL
 - 6.3. EVALUACIÓN FINAL
 - 6.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON LA MATERIA SUSPENSA
7. MEDIDAS DE REFUERZO EDUCATIVO
8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
 - 8.1. ALUMNADO QUE PADEZCA ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD Y/O LESIÓN
 - 8.2. ALUMNADO DE ALTO NIVEL O RENDIMIENTO
 - 8.3. ALUMNADO SUPERDOTADO MOTRIZMENTE Y ALUMNADO CON ESCASO BAGAJE MOTOR
 - 8.4. ALUMNADO CON GRAVES TRASTORNOS O RETRASOS MOTORES
9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
11. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA E INDICADORES DE LOGRO
12. PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE
13. INTEGRACIÓN CURRICULAR DE LAS TIC EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
14. PLAN DE REFUERZO Y DE RECUPERACIÓN

1. COMPONENTES, MATERIAS Y CURSOS QUE SE IMPARTEN

- El departamento de Educación Física (E.F) imparte clase a los siguientes grupos: 4 de 1º ESO, 3 de 2º ESO, 2 de 3º de ESO, 2 de 4º de ESO, y 4 de 1º de Bachillerato.

Resaltar que nuestro departamento está dentro del programa de bilingüismo del instituto, impartiendo nuestra asignatura en inglés en: 4 cursos de 1º de la ESO, 3 en 2º de la ESO, 2 en 3º de la ESO y dos en 4º de la ESO, en esta programación se especificará cual es el tratamiento de la asignatura en la modalidad bilingüe.

- El departamento queda conformado este año por tres profesores, los grupos a los que imparten clase quedan especificados a continuación:

Don. Andrés Martínez Fernández (parcial bilingüe)

- 1 grupo de 2º de la ESO bilingüe 2 horas
- 2 grupos de 3º de la ESO bilingüe 4 horas
- 2 grupos de 4º de la ESO no bilingüe 4 horas
- 1 grupo de 1º de Bachillerato 2 horas

Total: 12 horas

Doña Ruth San Miguel Enríquez

- 3 grupos de 1º de la ESO bilingües 6 horas
- 1 grupo de 1º de la ESO no bilingüe 2 horas
- 2 grupos de 2º de la ESO bilingües 4 horas
- 1 grupo de 2º de ESO no bilingüe 2 horas
- 1 grupo de 3º de ESO no bilingüe 2 horas
- 1 grupo de CFGB 1 hora

Total: 17 horas

Doña María del Carmen Melón Rodríguez

- 2 grupo de 4º de la ESO bilingüe 4 horas
- 3 grupos de 1º de Bachillerato 6 horas
- 1 grupo de CFGB 1 hora

Total: 11 horas y asume la Jefatura de Departamento

2. LEGISLACIÓN GENERAL Y ESPECÍFICA DE LA MATERIA

LEGISLACIÓN GENERAL:

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato

LEGISLACIÓN ESPECÍFICA DE CASTILLA Y LEÓN:

- DECRETO 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.
- DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León.
- ORDEN EDU/1285/2024, de 26 de noviembre, por la que se establece el currículo de los ciclos formativos de grado básico, correspondiente a la oferta de grado D y nivel 1, del sistema de formación profesional, conducente a la obtención de los títulos de Técnico Básico y Graduado en Educación Secundaria Obligatoria, en la Comunidad de Castilla y León.

3. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Número de sesiones	Agente evaluador	Observaciones
1.1 2.1 3.1	Prueba escrita	1	Heteroevaluación	<i>Se ven en general los conocimientos previos sobre los contenidos a desarrollar</i>

4. ETAPA DE LA ESO

3.1. OBJETIVOS DE ETAPA DE LA ESO

- En esta etapa se prestará una atención especial a la adquisición y el desarrollo de las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica en el que se fijan las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica.
- El Real Decreto 217/2022, de 29 de, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, establece que la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:
 - Asumir responsablemente sus **deberes**, conocer y ejercer sus **derechos** en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
 - Desarrollar y consolidar **hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo** como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
 - Valorar y respetar la **diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos**. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
 - **Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás**, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
 - Desarrollar **destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información** para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.
 - **Desarrollar las competencias tecnológicas básicas** y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
 - Concebir el **conocimiento científico como un saber integrado**, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
 - Desarrollar el **espíritu emprendedor y la confianza en sí mismos**, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
 - **Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana** y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
 - **Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras** de manera apropiada.
 - **Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia** propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
 - **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros**, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
 - **Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad** en toda su diversidad.
 - Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, **especialmente los animales**, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
 - **Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas**, utilizando diversos medios de expresión y representación.

4.2. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA

- La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos

- elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisociable del propio aprendizaje.
- Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.
 - Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.
 - La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, - catártica o de interacción con el medio urbano y natural.
 - Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.
 - El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.
 - Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.
 - El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.
 - Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

-El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud –física, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

-El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

- «Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

-El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

-El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

-Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

- Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

- La actividad física es inherente al ser humano y la corporeidad es innegable, de modo que atender este aspecto a través de la educación física es uno de los pilares básicos de la educación de los niños y jóvenes.
 - Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas.
 - A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica. Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria.
 - La materia Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de educación secundaria obligatoria, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos: Se contribuirá a que el alumnado sea respetuoso y tolerante, para conseguir una ciudadanía democrática, utilizando los recursos que la materia tiene a su alcance para lograr que la cooperación y la solidaridad se conviertan en su modo de vida, exponiendo sus puntos de vista y comprendiendo los del resto de sus compañeros, valorando la honestidad como un valor esencial, no solo en el ámbito deportivo, sino en cualquiera en el que tome partido. A fin de lograr el desarrollo personal del alumnado, se fomentarán la disciplina y el esfuerzo, tanto individual como de equipo, mediante la práctica de diferentes actividades y ejercicios físicos, teniendo siempre presente la importancia de ser perseverantes, afrontando los errores como grandes oportunidades de aprendizaje que contribuyen a aumentar la capacidad de resiliencia, adquiriendo con ello una necesaria tolerancia a la frustración. Valiéndonos de las características de la materia, podremos contribuir al desarrollo emocional, crítico, empático y proactivo de la personalidad del alumnado, potenciando que aprenda comportamientos igualitarios frente a cualquier causa de exclusión o inequidad, rechazando los prejuicios y la violencia, así como aprendiendo a resolver pacíficamente los conflictos ineludibles a la propia convivencia.
 - A lo largo de la etapa se potenciará que el alumnado conozca el funcionamiento de su propio cuerpo y el de los demás, aceptándolo tal como es, con las características individuales que lo hacen único; se abordará especialmente el respeto por la singularidad y la diferencia de todos los individuos. A través de la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas, esta materia tiene la posibilidad de que el alumnado aprenda a promover y proteger su propia salud y la de su entorno, físico y social. A través de Educación Física podemos ayudar a crear y fomentar un espíritu crítico respecto a las prácticas perjudiciales para la salud individual y colectiva, incluyendo a todos los seres vivos y prestando especial atención al cuidado del medio ambiente. La evolución del conocimiento científico que rodea la materia hace imprescindible que el alumnado aprenda a utilizar con sentido crítico las fuentes de información a las que tiene acceso y que le ayudarán en su proceso de formación integral.
- Contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos, abarcando también las conductas sociales respecto a salud y consumo que incidan en la conservación y mejora del medio ambiente. No se puede olvidar la capacidad expresiva y artística del ser humano, debiéndose potenciar desde diferentes niveles para contribuir de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

4.3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA

- **Las competencias clave son las siguientes:**

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.

- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales

- Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga acualquier nivel.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y susdescriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consigahacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, transvasando dichaexperiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base mismadel concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y laautoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitoso contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide enla capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Descriptores operativos:

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia plurilingüe (CP)**Descriptores operativos:**

<i>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</i>
CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)**Descriptores operativos:**

<i>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</i>
STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia digital (CD)

Descriptores operativos:

<i>Al completar la educación primaria, el alumno o la alumna...</i>	<i>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</i>
CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.	CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.	CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.	CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnología.
CD5. Se inicia en el desarrollo de soluciones digitales sencillas y sostenibles (reutilización de materiales tecnológicos, programación informática por bloques, robótica educativa...) para resolver problemas concretos o retos propuestos de manera creativa, solicitando ayuda en caso necesario.	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

Descriptores operativos:

<i>Al completar la educación primaria, el alumno o la alumna...</i>	<i>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</i>
CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas
CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas
CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia ciudadana (CC)

Descriptores operativos:

<i>Al completar la educación primaria, el alumno o la alumna...</i>	<i>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</i>
CC1. Entiende los procesos históricos y sociales más relevantes relativos a su propia identidad y cultura, reflexiona sobre las normas de convivencia, y las aplica de manera constructiva, dialogante e inclusiva en cualquier contexto.	CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE)

Descriptores operativos:

<i>Al completar la educación primaria, el alumno o la alumna...</i>	<i>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</i>
CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Identifica fortalezas y debilidades propias utilizando estrategias de autoconocimiento y se inicia en el conocimiento de elementos económicos y financieros básicos, aplicándolos a situaciones y problemas de la vida cotidiana, para detectar aquellos recursos que puedan llevar las ideas originales y valiosas a la acción.	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Descriptores operativos:

<i>Al completar la educación primaria, el alumno o la alumna...</i>	<i>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</i>
CCEC1. Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.	CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

4.4. VINCULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA CON EL PERFIL DE SALIDA

ANEXO I.C

VINCULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA CON EL PERFIL DE SALIDA

	CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	CD 1	CD 2	CD 3	CPSAA 1	CPSAA 2	CPSAA 3	CPSAA 4	CC 1	CE 1	CE 2	CE 3	CCEE 1	CCEE 2	CCEE 3	CCEE 4
<i>Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás personas, practicar la tolerancia, la empatía y la respetuosa convivencia entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.</i>																										
<i>Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo, así como la necesidad de la realización efectiva de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.</i>																										
<i>Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.</i>																										
<i>Fortalecer sus capacidades efectivas en todos los aspectos de su personalidad y sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.</i>																										

	CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	STEM 5	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CC 1	CE 1	CE 2	CE 3	CCEE 1	CCEE 2	CCEE 3	CCEE 4
<i>Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.</i>																										
<i>Conocer el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.</i>																										
<i>Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.</i>																										
<i>Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.</i>																										
<i>Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.</i>																										
<i>Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.</i>																										

	CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	STEM 5	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CC 1	CE 1	CE 2	CE 3	CCEE 1	CCEE 2	CCEE 3	CCEE 4
<i>Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y sus necesidades, así como las diferentes maneras de cuidar los hábitos de vida y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en todo su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo responsable, la naturaleza y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</i>																										
<i>Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.</i>																										
<i>Conocer, analizar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.</i>																										
<i>Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo, y apreciando su valor y diversidad.</i>																										
<i>Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León impulsada por las universidades, museos, ciencias, ingeniería y tecnología y su valor para la transformación y mejora de su sociedad de manera que fomente la iniciativa en investigaciones, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.</i>																										

4.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.

- Los descriptores operativos de las competencias clave son el marco de referencia partir del cual se concretan las competencias específicas, convirtiéndose así éstas en un segundo nivel de concreción de las primeras, ahora sí, específicas para cada materia.
- En el caso de la materia Educación Física, se organizan en cinco ejes nucleares que se relacionan entre sí:

La promoción y desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, conductor a mejorar la calidad de vida del alumnado basándose en la evidencia científica. Para ello, ayudará la realización de actividades físicas de diversa índole (deportivas, expresivas y recreativas) con diferentes lógicas internas, que le haga progresivamente más autónomo y que aumente su capacidad de superación, crecimiento y resiliencia frente a retos motores. En este marco es indispensable el trabajo del respeto hacia las emociones propias y colectivas que se ponen en juego durante la práctica de actividad física y deportiva, incorporando la diferencia como un valor añadido y aprendiendo a gestionar el éxito y el fracaso, además de rechazar las conductas antideportivas y contrarias a la convivencia. Íntimamente relacionado con la práctica física se encuentra el desarrollo de la cultura motriz y de la expresividad ligada al cuerpo y el movimiento a través de la práctica de actividades de variada naturaleza, valorando la diversidad cultural presente en las diferentes manifestaciones motrices. Para finalizar, la materia busca el desarrollo de un estilo de vida sostenible y responsable en la práctica físico-deportiva que contribuya a la conservación del medio ambiente

CURRÍCULO DE LA MATERIA: COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM 1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, *ultimate*, *lacrosse*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, *pickleball*, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será

posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaque por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades ritmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2 STEM5, CC4, CE1, CE3.

Igualmente, contribuye al desarrollo competencial del alumnado, en la siguiente medida:

Educación Física

	CCL		CP	STEM		CD		CPSAA		CC		CE	CCEC		Vinculaciones Decreto Curículo																					
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4		
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓											
Competencia Específica 2									✓	✓									✓		✓	✓					✓	✓								
Competencia Específica 3	✓		✓		✓														✓	✓	✓	✓	✓	✓							✓					
Competencia Específica 4	✓																			✓		✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓				
Competencia Específica 5																			✓	✓							✓	✓	✓							

4.6. CONTENIDOS

Los contenidos se han formulado integrando conocimientos, destrezas y actitudes cuyo aprendizaje resulta necesario para la adquisición de las competencias específicas. Por ello, a la hora de su determinación se han tenido en cuenta los criterios de evaluación, puesto que estos últimos determinan los aprendizajes necesarios para adquirir cada una de las competencias específicas.

A pesar de ello, en el currículo establecido en este decreto no se presentan los contenidos vinculados directamente a cada criterio de evaluación, ya que las competencias específicas se evaluarán a través de la puesta en acción de diferentes contenidos. De esta manera se otorga al profesorado la flexibilidad suficiente para que pueda establecer en su programación docente las conexiones que demanden los criterios de evaluación en función de las situaciones de aprendizaje que al efecto diseñe.

Los contenidos de Educación Física se estructuran en seis bloques, a saber:

1-Vida activa y saludable: La salud física, mental y social, el desarrollo de relaciones positivas y el rechazo de comportamientos antisociales. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

2-Organización y gestión de la actividad física: La elección y la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, medidas de seguridad y actuaciones de primeros auxilios relacionadas con la actividad física.

3-Resolución de problemas en situaciones motrices: La toma de decisiones, aprendizaje y mejora de la técnica deportiva, los procesos de creatividad motriz y el desarrollo de las capacidades condicionales. Utilización de contextos variados según la lógica interna de la acción motriz: acciones individuales, cooperativas, de oposición y decolaboración-oposición

4-Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: El control de las propias emociones, el desarrollo de las habilidades sociales, el fomento de las relaciones inclusivas, el respeto a las reglas y el rechazo de las conductas contrarias a la convivencia.

5-Manifestaciones de la cultura motriz: Tradicional y contemporánea, los usos comunicativos y expresivos de la corporalidad, y las actividades rítmicas y musicales, así como los aspectos relativos a la perspectiva de género dentro del deporte y a la influencia de este en la sociedad actual.

6-Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Consumo responsable y sostenible, uso y cuidado del entorno natural y urbano, recuperación de espacios, entre otros.

4.7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN

4.7.1. PRIMER CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1: 4 y 5	1.6: 3	2.1: 2 y 7	3.1: 7 y 9	4.1: 6	5.1: X y 10
1.2: Transversal	1.7: X y 10	2.2: 6 y 9	3.2: 2 y 3 y 6	4.2: 4	5.2: 2 y 10
1.3: 5 y 8	1.8: 5	2.3: 4 y 5	3.3: Transversal	4.3: 2 y 6	
1.4: Transversal	1.9: 8	2.4: 7 y 9			
1.5: 3					

Competencia específica 1

1.1. Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.1.1 Planifica de manera sencilla prácticas de condición física y deporte para la ocupación de su tiempo libre, participando en su desarrollo y evaluación, según las necesidades propias de sus compañeros y del entorno de aplicación.	UD 4 H. gimnásticas. UD 5. Yoga.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.2.1 Conoce la intensidad del esfuerzo correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	UD 1. Calentamiento.

1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.3.1 Analiza la importancia de una buena alimentación, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	UD 8. Alimentación. UD 5. Yoga.

1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.4.1 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	TRASVERSAL

1.5. Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.5.1 Adopta las medidas preventivas y de seguridad, reconociendo situaciones de riesgo propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable	UD 3 Primeros Auxilios.

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.6.1 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	UD 3 Primeros Auxilios.

1.7. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.7.1 Maneja aplicaciones digitales como recurso para la práctica deportiva y sus hábitos saludables, sirviendo de transferencia para el tiempo de ocio.	UD X. Senderismo. UD 10. Orientación.

1.8. Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.8.1 Reconoce la utilidad de determinados recursos y aplicaciones digitales para la práctica de la actividad física y el deporte, distinguiendo los efectos positivos y los riesgos de su uso.	UD 8. Yoga.

1.9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante	UD 9. Alimentación.

Competencia específica 2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
2.1.1 Utiliza instrumentos de evaluación de forma autónoma mediante autoevaluaciones y coevaluaciones para la mejora del proceso de trabajo, manteniendo una actitud crítica y respetuosa.	UD 2. Comba. UD 7. Ultimate.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
2.2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.	UD 6. Esgrima. UD 9. Balonmano.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
2.3.1. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	UD 5. Yoga.

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
2.4.1. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	UD 7. Ultimate. UD 9. Balonmano.

Competencia específica 3

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
3.1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador, respetando las normas de juego y trabajando en equipo.	UD 7. Ultimate. UD 9. Balonmano.

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
2.4.2 Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	UD 2. Comba. UD 2. Primeros auxilios. UD 6. Esgrima.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
3.3.1 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	Transversal

Competencia específica 4

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico- expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
4.1.1 Valora los juegos y deportes autóctonos del entorno próximo. 4.1.2 Investiga y expone los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de los juegos y manifestaciones artístico-expresivas vinculadas a la cultura castellana y leonesa y a otras.	UD 6. Esgrima.

4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
4.2.1. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, participando activamente en actividades y deportes con connotaciones de género.	UD 4. Habilidades gimnásticas.

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
4.3.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	UD 2. Comba. UD. 6. Esgrima.
4.3.2 Colabora en el diseño y la realización de coreografías, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
5.1.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	UD X. Senderismo.
5.1.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	UD 10. Orientación.

5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

INDICADORES DE LOGRO	S. A
5.2.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	UD 2. Comba. UD 10. Orientación.

CONTENIDOS

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas

preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Assertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

- Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour, skate* u otras manifestaciones similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

4.7.2. SEGUNDO CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1: 4 y 7 1.2: Transversal 1.3: 6 y 7 1.4: Transversal 1.5: 3	1.6: 3 1.7: X y 8 1.8: 7 1.9: 6 y 10	2.1: 8 y 9 2.2: 2, 5 y 9 2.3: 4 y 7 2.4: 2 y 8	3.1: 2, 8 y 9 3.2: 3 y 5 3.3: Transversal	4.1: 10 4.2: 4 4.3: 5 y 7	5.1: X y 10 5.2: 4 y 10
--	---	---	---	---------------------------------	----------------------------

Competencia específica 1

1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.1.1 Planifica de manera sencilla prácticas de condición física para la ocupación de su tiempo libre, participando en su desarrollo y evaluación, según las necesidades propias de sus compañeros y del entorno de aplicación.	UD 4 H. gimnásticas. UD 7. Yoga.

1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades.

INDICADORES DE LOGRO	UD TRANSVERSAL
1.2.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	

1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.3.1 Analiza la importancia de una buena alimentación, así como la práctica habitual de actividad física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	UD 6. Alimentación. UD 7. Yoga.

1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. STEM5, CPSAA2

I. LOGRO	UD TRANSVERSAL
1.4.1. Ejecuta los calentamientos y actividades de forma segura y adecuada.	
1.4.2. Acude a clase con la indumentaria adecuada.	

1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.5.1 Adopta las medidas preventivas y de seguridad, reconociendo situaciones de riesgo propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable	UD 3 Primeros Auxilios.

1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. CCL2, STEM2

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.6.1 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	UD 3 Primeros Auxilios.

1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.7.1 Maneja aplicaciones digitales como recurso para la práctica deportiva y sus hábitos saludables, sirviendo de transferencia para el tiempo de ocio.	UD 10. Senderismo. UD 8. Deportes de raqueta

1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. CD2, CD4

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.8.1 Reconoce la utilidad de determinados recursos y aplicaciones digitales para la práctica de la actividad física y el deporte, distinguiendo los efectos positivos y los riesgos de su uso.	UD 7. Yoga.

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante	UD 6. Alimentación. UD 10. Juegos Tradicionales.

Competencia específica 2

2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.1.1. Utiliza adecuadamente los elementos técnicos necesarios para resolver situaciones deportivas prediseñadas.	UD 8 Voleibol UD 9. Deportes de raqueta

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.	UD 2. Baloncesto. UD 5. Esgrima. UD 9. Deportes de raqueta

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.3.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	UD 4. Habilidades gimnásticas. UD 7. Yoga.

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.4.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	UD 2. Baloncesto. UD 8 Voleibol

Competencia específica 3

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
3.1.1 Utiliza adecuadamente los elementos técnicos necesarios para resolver situaciones deportivas prediseñadas. Colabora en las actividades grupales respetando a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza y las normas establecidas	UD 2. Baloncesto. UD 8 Voleibol UD 9 Deportes de raqueta

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
3.2.1 Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	UD 3. Primeros Auxilios. UD 5. Esgrima.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

I. LOGRO	UD TRANSVERSAL
3.3.1. Cumple las normas de clase que permiten la seguridad y el correcto funcionamiento de las sesiones y la interacción del grupo clase.	

Competencia específica 4

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
4.1.1. Investiga y expone los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de los juegos y manifestaciones artístico-expresivas vinculadas a la cultura castellana y leonesa y a otras.	10. AMN y JT.

4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
4.2.1 Participa activamente en actividades y deportes con connotaciones de género.	UD 4. Habilidades gimnásticas.

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
4.3.1 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	UD 5. Esgrima. UD 7. Yoga.

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
5.1.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	UD X. Senderismo. UD 10. Orientación.

Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	
--	--

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.
STEM5, CC4

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
5.2.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	UD 4. Habilidades gimnásticas. UD 10. Orientación.

CONTENIDOS

- A. Vida activa y saludable.
 - Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
 - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas.
 - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.
- B. Organización y gestión de la actividad física.
 - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
 - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
 - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
 - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
 - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
 - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas y su aplicación práctica.
 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto

individualmente como en grupo.

- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable y autónoma.
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
 - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
 - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
 - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
 - Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.
 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
 - Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.
 - Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).
 - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
 - Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
 - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
 - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
 - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
 - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
 - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

4.7.3. TERCER CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1: 2 y 8	1.6: 4	2.1: 2 y 7	3.1: 3, 5 y 9	4.1: 10	5.1: 2 y 10
1.2: Transversal	1.7: 3 y 9	2.2: 3 y 9	3.2: 4 y 7	4.2: 3 y 5	5.2: 5 y 10
1.3: 6 y 8	1.8: 2 y 8	2.3: 5 y 8	3.3: Transversal	4.3: 7 y 8	
1.4: Transversal	1.9: 4 y 6	2.4: 7 y 9			
1.5: 4					

Competencia específica 1

1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
1.1.1. Planifica de manera sencilla prácticas de condición física y deporte para la ocupación de su tiempo libre, participando en su desarrollo y evaluación, según las necesidades propias de sus compañeros y del entorno de aplicación.	UD 2 Resistencia. UD 8 Yoga y Relajación.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

INDICADORES DE LOGRO	UD TRANSVERSAL
1.2.1. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	

1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
1.3.1. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	UD 6. Alimentación. UD 8. Yoga y relajación.
1.3.2. Conoce conceptos básicos sobre alimentación saludable y planifica platos para una alimentación saludable	

1.4. Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

I. LOGRO	UD TRANSVERSAL
1.4.1. Ejecuta los calentamientos y actividades de forma segura y adecuada.	
1.4.2. Acude a clase con la indumentaria adecuada, además de camiseta para cambiarse y toalla	

1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)

INDICADORES DE LOGRO	UD
1.5.1. Aplica los fundamentos de la higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	UD 4. Primeros auxilios.

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

INDICADORES DE LOGRO	UD
1.6.1 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno, desarrollando medidas concretas y correctas para los primeros auxilios.	UD 4. Primeros auxilios.

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que ponen en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
1.7.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos discriminatorios, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.	UD 3. Rugbito UD 9. Floorball

1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
1.8.1 Maneja aplicaciones digitales como recurso para la práctica deportiva y sus hábitos saludables, sirviendo de transferencia para el tiempo de ocio.	UD 2. Resistencia. UD 8. yoga.

1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, compartiendo información en los soportes y en entornos apropiados.	UD 4. Primeros auxilios. UD 6. Alimentación

Competencia específica 2

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
2.1.1 Utiliza adecuadamente los elementos técnicos necesarios para resolver situaciones deportivas prediseñadas.	UD 8. Resistencia. UD 7. Acrosport.

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
2.2.1 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	UD 3. Rugbito. UD 9. Floorball

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
2.3.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	UD 5. CFB. Examen UD 8. Yoga.

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
2.4.1. Demuestra una actitud positiva hacia el aprendizaje, y reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas.	UD 7. Acrosport. UD 9. Floorball

Competencia específica 3

3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
3.1.1. Colabora en las actividades grupales, demostrando un nivel de destreza acorde a exigencias prestablecidas y respetando a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza y las normas establecidas	UD 3. Rugbito. UD 5. CFB. Examen UD 9. Floorball.

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
3.2.1. Colabora en el diseño y la realización de actividades motrices adaptando su ejecución a la de sus compañeros	UD 4. Primeros auxilios. UD 7. Acrosport.

3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

INDICADORES DE LOGRO	UD TRANSVERSAL
3.3.2. Muestra desarrollo de habilidades sociales durante las actividades motrices propuestas	

Competencia específica 4

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
4.1.1. Participa en actividades de diferente índole cultural, valoralas como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás	UD 10. AF culturales y recreativas.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
4.2.1. Demuestra actitudes de tolerancia y deportividad hacia los demás con independencia del nivel de actividad motriz	UD 3 Rugby. UD 5. CFB. Examen

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

INDICADORES DE LOGRO	UD
4.3.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	UD 7. Acrosport. UD 8. Yoga.

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrolle. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
5.1.1. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	UD 2. Resistencia. UD 10. Orientación.

5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	UD
5.2.1. Explica y pone en práctica actividades recreativas adaptándose a las variaciones que se producen en el medio natural urbano.	UD 5. CFB. Examen
5.2.2. Aplica normas de seguridad durante las actividades en el medio natural	UD 11. Orientación.

CONTENIDOS

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad

física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Assertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señales de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

- Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico- deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

4.7.3. CUARTO CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1: 2 y 9	1.6: 4	2.1: 3 y 6	3.1: 5 y 8	4.1: 10	5.1: 2 y 10
1.2: Transversal	1.7: 3 y 8	2.2: 3 y 8	3.2: 4 y 6	4.2: 5	5.2: 5 y 10
1.3: 7 y 9	1.8: 2 y 9	2.3: 5 y 9	3.3: Transversal	4.3: 6 y 9	
1.4: Transversal	1.9: 4 y 7	2.4: 6 y 8			
1.5: 4					

Competencia específica 1

1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

I. LOGRO	UD
1.1.1. Planifica de manera sencilla prácticas de condición física y deporte para la ocupación de su tiempo libre, participando en su desarrollo y evaluación, según las necesidades propias y del entorno de aplicación.	UD 2. Resistencia. UD 9. Yoga.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

I. LOGRO	UD TRANSVERSAL
1.2.1. Planifica y dirige calentamientos de forma segura y adaptada a las características físicas del grupo clase.	

1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

I. LOGRO	UD
1.3.1. Elabora documentos que permiten reconocer las características de una alimentación saludable	UD 7. Alimentación.
1.3.2. Realiza ejercicios con una seguridad postural y actividades de relajación	UD 10. Yoga

1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

I. LOGRO	UD TRANSVERSAL
1.4.1. Ejecuta los calentamientos y actividades de forma segura y adecuada.	
1.4.2. Acude a clase con la indumentaria adecuada.	

1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2) 

I. LOGRO	UD
1.5.1. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	UD 4. Primeros Auxilios.

1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

I. LOGRO	UD
1.6.1 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno, desarrollando medidas concretas y correctas para los 1 auxilios.	UD 4. Primeros Auxilios.

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

I. LOGRO	UD
1.7.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos discriminatorios, tanto desde el papel de participante, como el de espectador	UD 3. Voleibol
1.7.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	UD 8. Shuttleball

1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4) 

I. LOGRO	UD
1.8.1 Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	UD 2. Resistencia.
1.8.2. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	UD 9. Alimentación.

1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

I. LOGRO	UD
1.9.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones y argumentando sus conclusiones.	UD 4. Primeros Auxilios. UD 7. Alimentación.

Competencia específica 2

2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

I. LOGRO	UD
2.1.1 Utiliza instrumentos de evaluación de forma autónoma mediante autoevaluaciones y coevaluaciones para la mejora del proceso de trabajo, manteniendo una actitud crítica y respetuosa.	UD 3. Voleibol UD 6. Acrosport

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

I. LOGRO	UD
2.2.1 Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de estas, y relacionándolas con otras situaciones.	UD 3. Voleibol UD 8. Shuttleball.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

I. LOGRO	UD
2.3.1. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	UD 5. CFB. UD 9. Yoga.
2.3.2. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)

I. LOGRO	UD
2.4.1 Demostrar una autonomía y unas actitudes personales en la ejecución de tareas motrices, superando sus inseguridades.	UD 6. Acrosport. UD 8. Shuttleball

Competencia específica 3

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

I. LOGRO	UD
3.1.1. Colabora en las actividades grupales respetando a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza y las normas establecidas	UD 5. CFB. UD 8. Shuttleball

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

I. LOGRO	UD
3.2.1. Colabora en el diseño y la realización de actividades motrices adaptando su ejecución a la de sus compañeros	UD. 3 Voleibol UD 4. Primeros auxilios UD 6. Acrosport.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

I. LOGRO	UD TRANSVERSAL
3.3.1. Cumple las normas de clase que permiten la seguridad y el correcto funcionamiento de las sesiones y la interacción del grupo clase.	

Competencia específica 4

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

I. LOGRO	UD
4.1.1. Participa en actividades de diferente índole cultural.	
4.1.2. Valora las diferentes actividades culturales como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás	UD 10. Orientación y JT.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

I. LOGRO	UD
4.2.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	UD 5. CFB.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

I. LOGRO	UD
4.3.1. Elabora y colabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	UD 6. Acropostr.
4.3.2 Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.	UD 9. Yoga.

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

I. LOGRO	UD
5.1.1 Participa en actividades físico-deportivas en la naturaleza demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	UD 3. Resistencia. UD 10. Orientación y JT.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)

I. LOGRO	UD
5.2.1 Planificación de actividades físico-deportivas en distintos medios en función de las posibilidades que ofrece el entorno.	UD 5. CFB.
5.2.2. Aplica normas de seguridad durante las actividades en el medio natural	UD 10. Orientación y JT.

CONTENIDOS

Contenidos

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica

sobre su importancia.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
 - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
 - Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
 - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
 - Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
 - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
 - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
 - Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Assertividad y autocuidado.
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
 - Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
 - Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
 - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico- deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

4.8. TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES

PRIMER CURSO

T	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	S	CR DE EVALUACIÓN
1º	1. A. F: Calentamiento y CFB	1.2 + 1.4 + 3.3	TRANSVERSAL
	2. Comba	1.2 + 1.4 + 3.3	2.1 + 3.2 + 4.3 + 5.2
	3. Primeros auxilios	1.2 + 1.4 + 3.3	1.5 + 1.6 + 3.2
	X. Senderismo		1.7 + 5.1
2º	4. Habilidades gimnásticas/ Parkour	1.2 + 1.4 + 3.3	1.1 + 2.3 + 4.2
	5. Yoga	1.2 + 1.4 + 3.3	1.1 + 1.3 + 1.8 + 2.3
	6. Esgrima	1.2 + 1.4 + 3.3	2.2 + 3.2 + 4.1 + 4.3
3º	7. Ultimate	1.2 + 1.4 + 3.3	2.1 + 2.4 + 3.1
	8. Alimentación	1.2 + 1.4 + 3.3	1.3 + 1.9
	9. Balonmano	1.2 + 1.4 + 3.3	2.2 + 2.4 + 3.1
	10. Orientación	1.2 + 1.4 + 3.3	1.7 + 5.1 + 5.2

SEGUNDO CURSO

T	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	S	CR DE EVALUACIÓN
1º	1. AF: Calentamiento y CFB	1.2 + 1.4 + 3.3	TRANSVERSAL
	2. Baloncesto	1.2 + 1.4 + 3.3	2.2 + 2.4 + 3.1
	3. Primeros Auxilios	1.2 + 1.4 + 3.3	1.5 + 1.6 + 3.2
	X. Senderismo		1.7 + 5.1
2º	4. Habilidades gimnásticas	1.2 + 1.4 + 3.3	1.1 + 2.3 + 4.2 + 5.2
	5. Esgrima	1.2 + 1.4 + 3.3	2.2 + 3.2 + 4.3
	6. Alimentación	1.2 + 1.4 + 3.3	1.3 + 1.9
	7. Yoga	1.2 + 1.4 + 3.3	1.1 + 1.3 + 1.8 + 2.3 + 4.3
3º	8. Voleibol	1.2 + 1.4 + 3.3	1.7 + 2.1 + 2.4 + 3.1
	9. Deportes de raqueta	1.2 + 1.4 + 3.3	2.1 + 2.2 + 3.1
	10. AMN y J. Tradicionales	1.2 + 1.4 + 3.3	1.9 + 4.1 + 5.1 + 5.2

TERCER CURSO

T	UD	S	CR DE EVALUACIÓN
1	1. AF: Calentamiento y CFB	1.2 + 1.4 + 3.3	TRANSVERSAL
	2. Resistencia	1.2 + 1.4 + 3.3	2.1 + 1.1 + 1.8 + 5.1
	3. Rugbito	1.2 + 1.4 + 3.3	1.7 + 2.2 + 3.1 + 4.2
	4. Primeros Auxilios I	1.2 + 1.4 + 3.3	1.5 + 1.6 + 1.9 + 3.2
2	5. CFB	1.2 + 1.4 + 3.3	2.3 + 3.1 + 4.2 + 5.2
	6. Alimentación	1.2 + 1.4 + 3.3	1.3 + 1.9
	7. Acrosport	1.2 + 1.4 + 3.3	2.1 + 2.4 + 3.2 + 4.3
3	8. Yoga y relajación	1.2 + 1.4 + 3.3	1.1 + 1.3 + 1.8 + 2.3 + 4.3

9. Floorball	1.2 + 1.4 + 3.3	1.7 + 2.2 + 2.4 + 3.1
10. Actividades Culturales/Recreativas	1.2 + 1.4 + 3.3	4.1 + 5.1 + 5.2

CUARTO CURSO

T	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	TRANS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1º	1. AF: Calentamiento y Repaso CFB	1.2 + 1.4 + 3.3	TRANSVERSAL
	2. Resistencia	1.2 + 1.4 + 3.3	1.1 + 1.8 + 5.1
	3. Voleibol	1.2 + 1.4 + 3.3	1.7 + 2.1 + 2.2
	4. Primeros auxilios	1.2 + 1.4 + 3.3	1.5 + 1.6 + 1.9 + 3.2
2º	5. CFB: Fuerza, Crossfit, calistenia,	1.2 + 1.4 + 3.3	1.8 + 2.3 + 3.1 + 4.2 + 5.2
	6. Acrosport	1.2 + 1.4 + 3.3	2.1 + 2.4 + 3.2 + 4.3
	7. Alimentación	1.2 + 1.4 + 3.3	1.3 + 1.9
3º	8. Shuttleball	1.2 + 1.4 + 3.3	1.7 + 2.2 + 2.4 + 3.1
	9. Yoga en parejas	1.2 + 1.4 + 3.3	1.1 + 1.3 + 1.8 + 2.3 + 4.3
	10. Orientación + juegos tradicionales	1.2 + 1.4 + 3.3	4.1 + 5.1 + 5.2

4.9. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL QUE SE TRABAJARÁN DESDE LA MATERIA

Tal y como se determina en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Proyecto de Decreto de currículo, en todas las materias se trabajarán:

- La comprensión lectora.
- La expresión oral y escrita.
- La comunicación audiovisual.
- La competencia digital.
- El emprendimiento social y empresarial.
- El fomento del espíritu crítico y científico.
- La educación emocional y en valores.
- La igualdad de género.
- La creatividad.
- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

Y se fomentarán: la educación para la salud, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

Por último, se deberá otorgar un especial tratamiento relacionados con el bienestar emocional de su alumnado y con la mejora de la convivencia escolar. Por tanto, se podría decidir trabajar este contenido trasversal en todas las situaciones de aprendizaje, junto a los diferentes aspectos que integra.

CONTENIDOS TRANSVERSALES	1º DE LA ESO											
	SITUACIONES DE APRENDIZAJE											
	S.A.1	S.A.2	S.A.3	S.A.4	S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.8	S.A.9	S.A.10	S.A.11	S.A.12
La comprensión lectora	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
La expresión oral y escrita.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
• La comunicación audiovisual.					*	*	*		*	*		
La competencia digital					*	*			*	*		
El emprendimiento social y empresarial.											*	
El fomento del espíritu crítico y científico.	*					*			*	*		
La educación emocional y en valores.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
La igualdad de género.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
La creatividad.		*		*	*		*	*	*	*		
Las Tecnologías de la Información y la			*			*	*		*	*		

Comunicación, y su uso ético y responsable.													
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.			*			*			*	*	*	*	*
Y SE FOMENTARÁN													
La educación para la salud	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
La formación estética						*	*	*					
La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.			*				*			*	*	*	*
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

	3º DE LA ESO												
CONTENIDOS TRANSVERSALES	SITUACIONES DE APRENDIZAJE												
	S.A.1	S.A.2	S.A.3	S.A.4	S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.8	S.A.9	S.A.10	S.A.11	S.A.12	S.A.13
La comprensión lectora	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
La expresión oral y escrita.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
La comunicación audiovisual.	x		x							x			
La competencia digital	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
El emprendimiento social y empresarial.											x		
El fomento del espíritu crítico y científico.			x	x		x							
La educación emocional y en valores.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
La igualdad de género.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
La creatividad.			x		x	x	x	x		x			x
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Y SE FOMENTARÁN													
La educación para la salud	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
La formación estética				x			x						

La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.	x					x						x	x
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

4º DE LA ESO													
CONTENIDOS TRANSVERSALES	SITUACIONES DE APRENDIZAJE												
	S.A.1	S.A.2	S.A.3	S.A.4	S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.8	S.A.9	S.A.10	S.A.11		
La comprensión lectora	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
La expresión oral y escrita.	x		x	x	x		x	x				x	
La comunicación audiovisual.	x			x			x	x				x	
La competencia digital	x			x		x	x	x				x	
El emprendimiento social y empresarial.						x		x					
El fomento del espíritu crítico y científico.	x	x		x				x		x	x		
La educación emocional y en valores.	x			x	x	x	x	x		x			
La igualdad de género.	x	x	x		x	x	x		x	x			
La creatividad.	x					x	x	x		x	x		
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.	x			x			x	x		x	x		
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x		
Y SE FOMENTARÁN													
La educación para la salud	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
La formación estética	x	x					x	x					
La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.								x		x	x		
El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		

4. BACHILLERATO

4.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE BACHILLERATO

- Los objetivos del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León son los establecidos en el artículo 33 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo y en el artículo 7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, y además los siguientes:

- a) Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.
- b) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y apreciando su valor y diversidad.
- c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.

-Artículo 7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

Contribución de la materia al logro de los objetivos de etapa

La materia Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de bachillerato, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos:

La materia contribuirá a que el alumnado adquiera los valores democráticos que permitan construir una sociedad más justa y equitativa, desarrollando su madurez personal, utilizando los recursos de los que dispone, resolviendo de forma dialogada los conflictos surgidos y fomentando la solidaridad, el compañerismo, la honestidad y la solidaridad, que tan necesarios son para construir una sociedad plural, justa y equitativa.

Desde el ámbito de la educación física se debe ayudar al alumnado a analizar y contrarrestar las desigualdades sociales existentes entre géneros, utilizando la oportunidad que brinda la actividad física, así como la información sobre referentes deportivos nacionales e internacionales a lo largo de la historia y actuales, impulsando la igualdad real entre las personas independientemente de sus condiciones personales, sociales o de cualquier otro tipo.

Las características de la materia promueven la valoración por parte del alumnado de los avances científicos y tecnológicos relacionados con el cuidado del cuerpo, la salud, la mejora del material deportivo, junto con el respeto y la búsqueda de la sostenibilidad del medio ambiente.

A lo largo de esta etapa se debe favorecer el desarrollo de proyectos y eventos deportivos, expresivos, solidarios y de cualquier índole educativa para potenciar la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y en los demás. El desarrollo de todos estos proyectos contribuirá, además, a que el alumnado aprenda a usar de manera adecuada y responsable las tecnologías de información y comunicación, analizando críticamente las fuentes de información utilizadas.

Esta materia es clave para lograr la autonomía del alumnado, favoreciendo su desarrollo personal y social, la consolidación de unos hábitos deportivos, higiénicos, y saludables, que permitan mejorar y mantener el bienestar físico y mental.

4.2. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA MATERIA

La Educación Física en bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempolibre.

4.3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA

-Las competencias clave son las establecidas en el artículo 7.1 del DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León.

-Las competencias clave son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística (CCL).
- b) Competencia plurilingüe (CP).
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, e ingeniería (STEM)
- d) Competencia digital (CD).
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).
- f) Competencia ciudadana (CD).
- g) Competencia emprendedora (CE).
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

-Los descriptores operativos correspondientes al término de la etapa son los establecidos en el anexo I del DECRETO 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León

-Los descriptores operativos que identifican el nivel de desarrollo de cada competencia clave que el alumnado debe lograr al finalizar bachillerato son:

Competencia en comunicación lingüística (CP)

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultura.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia plurilingüe (CP)

<i>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</i>
CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.
CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

Competencia matemática y competencia en ciencia, e ingeniería (STEM)

<i>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</i>
STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.
STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

Competencia digital (CD).

Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...

CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de maneracrítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.

CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas deseguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.

CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).

Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...

CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.

CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.

CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistemático para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.

CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos de este para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

Competencia ciudadana (CD).

Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...

CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una concienciaciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.

CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.

CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

Competencia emprendedora (CE).

Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...

CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.

CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.

CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.
CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.
CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.
CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interactuación corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.
CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.
CCEC4.2 Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave en el bachillerato en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística

Para desarrollar la competencia en comunicación lingüística el alumnado tendrá que ser capaz de expresarse correctamente y participar en interacciones comunicativas que le ayuden a construir su propio conocimiento de una manera cada vez más autónoma.

Competencia plurilingüe

La competencia plurilingüe será trabajada promoviendo el respeto y la interacción comunicativa entre el alumnado con diferentes lenguas de forma oral, escrita, signada o multimodal.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería se desarrolla ampliamente siguiendo los avances científicos en el ámbito del cuerpohumano, la actividad física y la salud, así como la experimentación con el propio cuerpoy el movimiento.

Competencia digital

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, trasvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana

La competencia ciudadana se desarrolla desde esta materia promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales

La competencia en conciencia y expresión culturales será desarrollada incidiendo en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, el respeto a los demás, sus apreciaciones y el desarrollo de la convivencia, entre otros.

4.1 VINCULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1.1	CPSAA 1.2	CPSAA 1.3	CPSAA 1.4	CC 1	CE 1	CEC 1	
<i>Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.</i>																								
<i>Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que le permita el autoconocimiento, reflexión y desarrollo personal y desencadenar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.</i>																								
<i>Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y ensanche del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad entre las personas, sin distinción de sexo, raza, etnia, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.</i>																								
<i>Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.</i>																								
<i>Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.</i>																								
<i>Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras</i>																								

CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1.1	CPSAA 1.2	CPSAA 1.3	CPSAA 1.4	CC 1	CE 1	CEC 1	
<i>Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.</i>																								
<i>Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.</i>																								
<i>Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.</i>																								
<i>Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.</i>																								
<i>Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.</i>																								
<i>Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.</i>																								
<i>Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.</i>																								

CCL 1	CCL 2	CCL 3	CCL 4	CCL 5	CP 1	CP 2	CP 3	STEM 1	STEM 2	STEM 3	STEM 4	CD 1	CD 2	CD 3	CD 4	CD 5	CPSAA 1.1	CPSAA 1.2	CPSAA 1.3	CPSAA 1.4	CC 1	CE 1	CEC 1	
<i>Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.</i>																								
<i>Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.</i>																								
<i>Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.</i>																								
<i>Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y apreciando su valor y diversidad.</i>																								
<i>Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León, así como sobre los avances en materia de ciencia, cultura, tecnología y sociedad, y valorar la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.</i>																								

4.5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIONES CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES.

Curriculum de la materia: competencias específicas

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.
 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.
 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.
 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.
 5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1

MAPA DE RELACIÓN COMPETENCIAL

4.6. CONTENIDOS

Los contenidos de Educación Física se estructuran en los siguientes seis bloques:

- A. Vida activa y saludable: La salud física, mental y social, a través de la planificación de su actividad física y hábitos saludables en las tres vertientes.
 - B. Organización y gestión de la actividad física: La planificación y autogestión de proyectos, selección del material, prevención de accidentes, técnicas de primeros auxilios.
 - C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Toma de decisiones, mejora de la técnica deportiva, de

los procesos de creatividad motriz y la planificación del desarrollo de las capacidades condicionales. Utilizando contextos individuales, colectivos, de cooperación, de oposición, rítmicos y de contacto, entre otros.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Desarrollo de las habilidades sociales, deporte adaptado, roles en el deporte, el respeto a las reglas y el rechazo de las conductas contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz: Los usos comunicativos y expresivos del cuerpo, las actividades rítmicas y musicales, junto al conocimiento de la cultura motriz tradicional y contemporánea. Aspectos relativos a la perspectiva de género dentro del deporte y a la influencia en la sociedad actual. Estudios y profesiones vinculadas con la actividad física.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Su uso creativo desde la motricidad, equipamientos, transporte activo y su conservación desde una visión sostenible y compartida con nuestra comunidad.

Contenidos

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resoloverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

E. Organización y gestión de la actividad física.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

F. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resoloverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

G. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

4.7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO, JUNTO A LOS CONTENIDOS CON LOS QUE SE ASOCIAN

1.1: 1 y 8	2.1: 4 y 5	3.1: 1 y 8	4.1: 11	5.1: 10
1.2: 1 y 8	2.2: 2 y 9	3.2: 4 y 9	4.2: 5	5.2: 10
1.3: 3 y 7	2.3: 2, 4 y 9	3.3: 5		
1.4: 1 y 8	2.4: 2			
1.5: 1 y 8				
1.6: 6				
1.7: 3 y 7				
1.8: 1, 7 y 8				
1.9: 1, 7 y 8				

Competencia específica 1

1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.1.1 Diseña y aplica de forma autónoma un plan personal de acondicionamiento físico orientado a la mejora o mantenimiento de la salud. 1.1.2 Evalúa su progreso mediante pruebas o registros de condición física, ajustando su programa según los resultados obtenidos.	UD. 1 y 8 Planificación para el desarrollo de cualidades físicas relacionadas con la salud: programa personal I

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.2.1 Regula la intensidad del esfuerzo durante la práctica física empleando diferentes métodos de control (frecuencia cardíaca, percepción subjetiva, etc.). 1.2.2 Aplica rutinas de calentamiento y recuperación adecuadas a la actividad realizada.	UD. 1 y 8 Planificación para el desarrollo de cualidades físicas relacionadas con la salud: programa personal I

1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los en su rutina diaria según características y necesidades personales 1.3.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y actividades de relajación según característica y necesidades personales	UD. 3 y 7 Dieta equilibrada y salud I y II

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.4.1. Mantiene hábitos de higiene y cuidado personal antes, durante y después de la práctica física, valorando su relación con la salud.	UD. 1 y 8 Planificación para el desarrollo de cualidades físicas relacionadas con la salud: programa personal I

1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.5.1. Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas y su relación con futuras opciones académicas o profesionales	UD. 1 y 8 Planificación para el desarrollo de cualidades físicas relacionadas con la salud: programa personal I

1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.6.1. Utiliza de forma autónoma las medidas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física	UD. 6 Primeros Auxilios
1.6.2. Aplica primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidentes simulados	

1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.7.1 Analiza críticamente mensajes o contenidos sobre cuerpo y salud, identificando estereotipos o informaciones no científicas.	UD. 3 y 7 Alimentación
1.7.2 Adopta actitudes responsables frente a prácticas que pongan en riesgo la salud.	

1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.8.1 Maneja de manera autónoma diferentes aplicaciones para la gestión y desarrollo de su actividad física	UD. 1 y 8 Planificación para el desarrollo de cualidades físicas relacionadas con la salud: programa personal I
1.8.2 Respeta la privacidad y las medidas básicas de seguridad relacionadas con los datos personales	UD. 7 Alimentación

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1.9.1 Distingue con fiabilidad y eficacia las fuentes de información	UD. 1 y 7 Planificación para el desarrollo de cualidades físicas relacionadas con la salud: programa personal I
1.9.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso	UD. 7 Primeros Auxilios

Competencia específica 2

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretenden alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.1.1. Planifica y desarrolla proyectos o tareas motrices individuales o en grupo, mostrando autonomía y capacidad de adaptación ante imprevistos.	UD 4 Shutlball UD 5 Acroyoga

2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.2.1 A Aplica con eficacia estrategias y habilidades técnico-tácticas en situaciones de oposición o colaboración-oposición, ajustando su actuación a las condiciones del juego.	UD.2 Rugby UD.9 Floorball

2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.3.1 Analiza la ejecución de gestos técnicos identificando errores y proponiendo correcciones para mejorar el rendimiento motor.	UD.2 Rugbito UD 4 Shuttleball UD.9 Floorball

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
2.4.1. Participa activamente en distintas situaciones motrices mostrando esfuerzo, constancia y aceptación de los errores como parte del aprendizaje.	UD.2 Rugbito : autoevaluación

Competencia específica 3

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
3.1.1. Participa en actividades motrices valorando sus beneficios personales, sociales y profesionales, mostrando interés, liderazgo y empatía.	UD. 1 y 8 Planificación para el desarrollo de cualidades físicas relacionadas con la salud: programa personal I

3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
3.2.1. Colabora con los participantes en el desarrollo de proyectos y producciones motrices	UD.4 Shuttleball
3.2.2. Supera los imprevistos que surjan en el proceso de desarrollo de las actividades	UD.9 Floorball

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
3.3.1 Mantiene una comunicación respetuosa y empática con los demás durante las prácticas motrices, contribuyendo a un clima de convivencia positiva.	UD 5 Acroyoga
3.3.2 Rechaza de forma activa actitudes o comentarios discriminatorios, mostrando sensibilidad ante la diversidad.	

Competencia específica 4

4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
4.1.1. - Investiga y expone el origen, evolución y significado cultural de manifestaciones motrices, incluyendo las de Castilla y León, valorando sus aportaciones sociales y culturales	UD.10 Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
4.2.1. - Crea y representa composiciones corporales o expresivas con precisión técnica y coordinación, utilizando recursos musicales y expresivos adecuados.	UD. 5 Acroyoga

Competencia específica 5

5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
5.1.1 Participa en actividades físico-deportivas en el medio natural mostrando actitudes de respeto y cuidado del entorno, minimizando el impacto ambiental.	US.10 Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas

5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

INDICADORES DE LOGRO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
5.2.1 Organiza o participa en actividades físicas en entornos naturales o urbanos, aplicando normas de seguridad y prevención de riesgos.	-UD.1o Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas

TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES

B	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1	1. Programa personal I	<u>1.1 + 1.2 + 1.4 + 1.5 + 1.8 + 1.9 + 3.1 + 3.3</u>
	2. Rugby II	<u>2.2 + 2.3 + 2.4</u> (rúbrica)
	3. Dieta equilibrada, salud I	<u>1.3 + 1.7</u>
	4. Acroyoga	<u>2.1 + 3.3 + 4.2</u>
	5. Primeros auxilios	<u>1.6 + 1.9</u>
	6. Dieta equilibrada y salud II	<u>1.3 + 1.8</u>
3	7. Programa personal I	<u>1.1 + 1.2 + 1.4 + 1.5 + 1.8 + 1.9 + 3.1</u>
	8. Floorball	<u>2.2 + 2.3 3.2</u>
	9. Planificación y organización	<u>4.1 + 5.1 + 5.2</u>

4.9. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANVERSAL QUE SE TRABAJARAN DESDE LA MATERIA

- Tal y como se determina en los apartados 1 y 2 del artículo 9 del Proyecto de Decreto de currículo, en todas las materias se trabajarán:

- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso responsable.
- Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- Las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.

Y se desarrollarán:

- Actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.
- Actividades que fomenten destrezas para una correcta expresión escrita.

CONTENIDOS TRANSVERSALES	SITUACIONES DE APRENDIZAJE									
	S.A.1	S.A.2	S.A.3	S.A.4	S.A.5	S.A.6	S.A.7	S.A.8	S.A.9	S.A.10
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso responsable.	X	X		X		X		X		X
Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.	x			x	x	x			x	x
Las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.		x	X	X			x		x	
Y SE DESARROLLARÁN										
Actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.	x		X		x		x		x	
Actividades que fomenten destrezas para una correcta expresión escrita.	X					x		x		

5. FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO BÁSICO

Al objeto de contribuir al desarrollo de las competencias de la educación secundaria obligatoria, se incorpora al ámbito de ciencias aplicadas un bloque formativo de Formación física, en el que se incorporan competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos relacionados con la materia de educación física de la educación secundaria obligatoria. La incorporación se hace como bloque diferenciado, dado la especificidad de los contenidos del mismo, sin perjuicio de la contribución a la globalidad del ámbito, y teniendo en cuenta la necesidad de que sea desarrollado por profesorado especializado y la posibilidad de que se desarrollen determinadas actividades en espacios diferentes al aula polivalente.

CONTENIDOS

El bloque formativo Formación física, contiene tres bloques de contenidos vinculados con Educación Física: el bloque «Vida activa y saludable» que aborda el desarrollo de relaciones positivas en contextos funciones de práctica física. El bloque «Organización y gestión de la actividad física» incluye la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física. Por último, el bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

Competencias Específicas del bloque formativo Formación física.

9. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físicas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y la práctica de actividad física, entre otros.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por

el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físicas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

10. Compartir espacios de práctica de actividad física con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes, adoptando una actitud crítica ante comportamientos contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en las diferentes actividades en las que se participa. Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físicas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

Bloque formativo: Formación física

Competencias Específicas del bloque formativo Formación física.

9. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

10. Compartir espacios de práctica de actividad física con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes, adoptando una actitud crítica ante comportamientos contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en las diferentes actividades en las que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3. Competencia específica 9.

Primer Curso

9.1 Planificar, desarrollar y compartir la práctica de actividad física cotidiana incorporando de forma progresivamente autónoma los procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene, aplicando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

Indicador de logro	S.A
9.1.1. Planifica de manera sencilla prácticas de condición física y deporte para la ocupación de su tiempo libre, mejorando su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su	UD 1. Condición física y salud.

<p>nivel de partida, participando en su desarrollo y evaluación, según las necesidades propias de sus compañeros y del entorno de aplicación.</p> <p>9.1.2 Aplica los fundamentos de la higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>9.1.3. Conoce conceptos básicos sobre alimentación saludable y planifica platos para una alimentación saludable</p> <p>9.1.4. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno, desarrollando medidas concretas y correctas para los primeros auxilios.</p>	<p>UD 4. Actividades deportivas individuales</p> <p>UD 2. Actividades deportivas colectivas</p> <p>UD 6. Nutrición.</p> <p>UD.3 Primeros Auxilios</p>
--	---

9.2 Identificar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando de forma progresivamente autónoma información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, CD4, CPSAA2)

Indicador de logro	S.A TRANSVERAL
9.2.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos discriminatorios y muestra desarrollo de habilidades sociales, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.	UD 1. Condición física y salud.
9.2.2. Demuestra actitudes de tolerancia y deportividad hacia los demás con independencia del nivel de actividad motriz	UD 4. Actividades deportivas individuales UD 2. Actividades deportivas colectivas

10.1 Participar activamente y cooperar en la práctica de diferentes actividades motrices, asumiendo responsabilidades en su organización, tomando decisiones de forma progresivamente autónoma vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CPSAA1, CPSAA3)

Indicador de logro	S.A
10.1.1. Interpretar, producir y colaborar en el diseño de actividades motrices, adaptando su ejecución a las acciones de sus compañeros y a la propia	UD. 5 Actividades en el medio natural y urbano.

10.2 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con progresiva autonomía y poniendo en práctica habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, e identificando estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL5, CC3)

Indicador de logro	S.A TRANSVERAL
10.1.2. Participa en actividades de diferente índole cultural, demostrando actitudes de tolerancia y deportividad hacia los demás con independencia de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, e identificando estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia	UD. 5 Actividades en el medio Natural y urbano.

Contenidos

Contenidos bloque formativo Formación física:

L. Vida activa y saludable.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento.
- Alimentación saludable. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

M. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

– Planificación de actividades motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

N. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

– Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

– Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

– Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física.

– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

SEGUNDO CURSO

Criterios de evaluación bloque formativo Formación física

Competencia específica 9.

9.1 Planificar, desarrollar y compartir la práctica de actividad física cotidiana incorporando de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

Indicador de logro	S.A
9.1.1. Planifica de manera sencilla prácticas de condición física y deporte para la ocupación de su tiempo libre, mejorando su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, participando en su desarrollo y evaluación, según las necesidades propias de sus compañeros y del entorno de aplicación.	UD 1. Condición física y salud.
9.1.2 Aplica los fundamentos de la higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	UD 4. Actividades deportivas individuales
9.1.3. Conoce conceptos básicos sobre alimentación saludable y planifica platos para una alimentación saludable	UD 2. Actividades deportivas colectivas
9.1.4. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno, desarrollando medidas concretas y correctas para los primeros auxilios.	UD 6. Nutrición.
	UD.3 Primeros Auxilios

9.2 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, CD4, CPSAA2)

Competencia específica 10.

Indicador de logro	S.A TRANSVERAL
9.2.1 Mantiene una actitud crítica con los comportamientos discriminatorios y muestra desarrollo de habilidades sociales, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.	UD 1. Condición física y salud.
9.2.2. Demuestra actitudes de tolerancia y deportividad hacia los demás con independencia del nivel de actividad motriz	UD 4. Actividades deportivas individuales
	UD 2. Actividades deportivas colectivas

10.1 Participar activamente y cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos, asumiendo responsabilidades en su organización, tomando decisiones de forma autónoma vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5)

Indicador de logro	S.A
10.1.1. Interpretar, producir y colaborar en el diseño de actividades motrices, adaptando su ejecución a las acciones de sus compañeros y a la propia	UD. 5 Actividades en el medio natural y urbano.

10.2 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL5, CPSAA1, CC3)

Contenidos

Indicador de logro	S.A TRANSVERSAL
10.1.2. Participa en actividades de diferente índole cultural, demostrando actitudes de tolerancia y deportividad hacia los demás con independencia de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, e identificando estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia	UD. 5 Actividades en el medio Natural y urbano.

L. Vida activa y saludable.

– Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y

similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

– Salud social: Riesgos y condicionantes éticos.

– Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

M. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

– Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

– Planificación y autorregulación de proyectos motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

N. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

– Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

– Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

– Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física.

– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

PRIMER CURSO

T	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1º	1. Condición física y salud I	9.1/ 9.2/ 10.1/ 10.2
	2. Actividades deportivas colectivas I	9.1/ 9.2
2º	3. Primeros auxilios I	9.1
	4. Actividades deportivas individuales II	9.1/ 9.2/ 10.1/ 10.2
3º	5. Actividades en el medio urbano y natural I	9.2/ 10.1/ 10.2
	6. Nutrición I	9.1

SEGUNDO CURSO

T	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1º	1. Condición física y salud I	9.1/ 9.2/ 10.1/ 10.2
	2. Actividades deportivas colectivas I	9.1/ 9.2
	3. Primeros auxilios I	9.1
2º	4. Actividades deportivas individuales II	9.1/ 9.2/
	5. Actividades en el medio urbano y natural I	10.1/ 10.2
	6. Nutrición I	9.1
3º	Prácticas	

MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

MAPA DE RELACIONES CRITERIALES

1º CFGB

Bloque formativo Formación física

		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
		CCL1 CCL2 CCL3 CCL4 CCL5	CP1 CP2 CP3	STEM1 STEM2 STEM3 STEM4 STEM5	CD1 CD2 CD3 CD4 CD5	CPSAA1 CPSAA2 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5	CC1 CC2 CC3 CC4	CE1 CE2 CE3	CCEC1 CCEC2 CCEC3
CE 9	Criterio de Evaluación 9.1			✓	✓	✓			
	Criterio de Evaluación 9.2	✓			✓	✓			
CE 10	Criterio de Evaluación 10.1					✓			
	Criterio de Evaluación 10.2		✓				✓		

2º CFGB

Bloque formativo Formación física

		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
		CCL1 CCL2 CCL3 CCL4 CCL5	CP1 CP2 CP3	STEM1 STEM2 STEM3 STEM4 STEM5	CD1 CD2 CD3 CD4 CD5	CPSAA1 CPSAA2 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5	CC1 CC2 CC3 CC4	CE1 CE2 CE3	CCEC1 CCEC2 CCEC3
CE 9	Criterio de Evaluación 9.1			✓	✓	✓			
	Criterio de Evaluación 9.2	✓		✓	✓	✓			
CE 10	Criterio de Evaluación 10.1					✓	✓	✓	
	Criterio de Evaluación 10.2		✓			✓		✓	

6.-DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Estas orientaciones se concretan para la materia Educación Física a partir de los principios metodológicos de la etapa establecidos en el anexo II.A. Se partirá de los centros de interés del alumnado, para que construyan su conocimiento con autonomía, creatividad, desde sus propios aprendizajes y experiencias, garantizando la personalización del aprendizaje y la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa. Teniendo en cuenta las características particulares donde tenga lugar cada proceso de aprendizaje, se deberá otorgar progresivamente al alumnado un papel activo, participativo y reflexivo que le permita crear y comunicar su propio conocimiento en el ámbito de la materia.

Algunas de las metodologías activas que en Educación Física ayudarán a diseñar situaciones de aprendizaje adecuadas son los centros de interés, el aprendizaje basado en problemas y el trabajo por proyectos entre otros, teniendo en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje que nos encontraremos en el aula.

El alumnado en esta materia deberá irse familiarizando con técnicas variadas como la expositiva, la demostración, la investigación, diálogo, la discusión y debate, el descubrimiento, el estudio dirigido, la representación de roles, la experimentación, la colaboración y cooperación, entre otras. Además, no conviene olvidar que en Educación

Física el trabajo en equipo es fundamental para adquirir las competencias clave recogidas en el Perfil de salida de la enseñanza básica. Los recursos y materiales que se pueden utilizar en Educación Física son amplios y variados, y estarán en función de las características individuales donde se desarrolle el proceso de aprendizaje, adquiriendo gran importancia la utilización de materiales específicos de la disciplina, tradicionales, alternativos, reciclados, construidos y tecnológicos.

Se buscará crear la conciencia de grupo-clase, un ambiente agradable, acogedor, creativo, lúdico, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación, relación y disfrute, para lo que se llevarán a cabo diferentes agrupamientos: gran grupo, pequeño grupo, parejas o de forma individual. Se utilizarán diferentes espacios, cubiertos o al aire libre, a fin de dar respuesta a las necesidades de todo el alumnado y en función de la actividad concreta a realizar en cada momento. La distribución de los tiempos de actividad se hará respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual del alumnado, así como el desarrollo competencial del aprendizaje. Al comienzo de la clase se podrían plantear, si fuese necesario, los aspectos teóricos y conceptuales que serán la base para el desarrollo de las tareas y actividades por parte del alumnado que el docente haya planificado, pudiendo dedicar la última parte de la lección a la puesta en común de las conclusiones que se deriven de la tarea realizada en el aula.

Para materializar este conjunto de intenciones se pueden emplear numerosos modelos pedagógicos, entre otros: el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud o el basado en la autoconstrucción de materiales. Sin embargo, no se debe olvidar que todos ellos deben establecerse en función de otros aspectos como los contenidos, el profesorado, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

7.- ORIENTACIONES PARA EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

-Las orientaciones para la evaluación de la etapa vienen definidas en el anexo II.B. A partir de estas, se concretan las siguientes orientaciones para la evaluación de los aprendizajes del alumnado en la materia Educación Física.

-Los instrumentos de evaluación asociados serán variados, contextualizados y dotados de capacidad diagnóstica acerca del proceso de aprendizaje desplegado por el alumnado, contribuyendo a constatar la adquisición de las competencias clave y las posibilidades de mejora existentes. Prevalecerán los instrumentos que pertenezcan a técnicas de observación (registro anecdotico, guía de observación, escala de actitudes, diario del profesor, dianas de evaluación, rúbricas, entre otros) y a técnicas de análisis del desempeño del alumnado (portfolio, cuaderno del alumno, proyectos, trabajo de investigación, entre otros), por encima de aquellos instrumentos vinculados a técnicas de rendimiento o cualificación (pruebas orales, pruebas escritas, pruebas prácticas, entre otras) que, en todo caso, deberían ajustarse a las individualidades de cada sujeto y permitir una amplia gama de respuestas abiertas de carácter cualitativo.

-La calificación de los indicadores de logro que midan los niveles de desempeño de los descriptores del aprendizaje competencial se podrá obtener utilizando: listas de cotejo, escalas, dianas de evaluación y rúbricas, entre otros, que tengan en cuenta el principio de atención a la diversidad referido, de manera significativa, a las capacidades, posibilidades y limitaciones del alumnado.

7.1. EVALUACIÓN INICIAL:

Al principio de cada curso escolar el profesorado llevará a cabo una evaluación inicial con cada grupo de alumnos a los que imparte docencia. Esta evaluación permitirá al profesorado comprobar en el alumnado el grado de adquisición de las competencias específicas del área en cuestión, a partir de la realización de las pruebas que valoren diferentes criterios de evaluación del curso anterior al actual. Desde el área de Educación Física realizaremos las siguientes pruebas motrices iniciales:

- Juegos cooperativos
- Círculo motriz para valorar las diferentes capacidades físicas y habilidades motrices, así como el nivel de condición física
- Puesta en práctica de calentamientos

Instrumentos de evaluación a utilizar para recoger la información:

- Listas de observación
- Rúbricas de evaluación

7.2. EVALUACIÓN FINAL

1. La evaluación de los aprendizajes del alumnado en ESO se formalizará durante la realización de una sesión de evaluación cada trimestre y una única sesión de evaluación final. No hay evaluación extraordinaria en la ESO (Ya lo establecía el Real decreto 984/2021). Por lo tanto, no hay septiembre este curso en ESO.

2. Con carácter previo a esta sesión de evaluación final, los centros incluirán pruebas finales para aquellos alumnos que no han adquirido las competencias imprescindibles que les permitan garantizar la continuidad en el proceso educativo. (es decir para los que no estén en condiciones de promocionar o titular).

3. En el periodo comprendido entre la sesión de 3^a evaluación de seguimiento y la evaluación final, los centros educativos desarrollarán medidas, conforme a lo que se establezca en los planes de refuerzo y recuperación de cada centro educativo, específicamente orientadas a la preparación de estas pruebas.

4. Para los alumnos que, si hayan alcanzado los objetivos y las competencias correspondientes, se desarrollarán proyectos significativos sobre las competencias trabajadas para mejorar la nota de las distintas materias. (Se desarrollarán actividades educativas orientadas a la realización de proyectos significativos y relevantes con el objetivo de fomentar la integración de las competencias trabajadas a lo largo del curso académico).

Conforme al apartado 4º de esta orden, se adapta la programación de educación física, modificando aspectos relativos a criterios de calificación, así como los planes de refuerzo y recuperación.

1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Los alumnos que hayan superado la totalidad de la materia de educación física, en la tercera sesión de evaluación, podrán sumar a su nota final 1 punto como máximo, si llevan a cabo lo establecido en la modificación de los planes de refuerzo y recuperación.

Los alumnos que hayan suspendido una o más evaluaciones y no hayan alcanzado las competencias imprescindibles para superar la materia de educación física, desarrollarán una prueba práctica final y una prueba teórica final cuyo resultado será de 5 puntos cada una. Para la evaluación positiva en ambos casos se tendrá en cuenta, además de lo recogido en el apartado siguiente, la asistencia continuada, el esfuerzo y la dedicación del alumnado a la hora de la realización de todas actividades, trabajos y pruebas propuestas por el docente. Aquellos alumnos que no vengan a clase y no muestren interés en el periodo comprendido entre tercera evaluación y la sesión de evaluación final, no podrán alcanzar una valoración positiva ni una subida de nota en la materia.

2. PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN

Siempre que los alumnos manifiesten una actitud positiva y asistan a clase en el periodo comprendido entre la tercera evaluación y la sesión de evaluación final:

2.1- MEDIDAS PARA PREPARAR LAS PRUEBAS FINALES, ALUMNADO SUSPENSO:

Los alumnos que no hayan superado la asignatura en la tercera evaluación: deberán realizar un examen teórico con los contenidos no superados y una prueba práctica, compuesta por todas las habilidades físicas y deportivas trabajadas a lo largo del curso y no superadas con anterioridad. El plan de recuperación consistirá en preparar las pruebas prácticas de habilidades físicas y deportivas en las que además tendrán que exponer oralmente una técnica deportiva. Además de entre los contenidos teóricos trabajados deberán presentar digitalmente en formato power point/ genially o canva, un trabajo de investigación sobre algún elemento curricular de entre los no superados. Las citadas pruebas tienen por objeto el poder valorar de manera competencial al alumnado suspenso.

2.2- ALUMNADO QUE HA SUPERADO LA MATERIA: ACTIVIDADES EDUCATIVAS ENCAMINADAS A DESARROLLAR PROYECTOS SIGNIFICATIVOS Y RELEVANTES CON EL OBJETIVO DE FOMENTAR LAS COMPETENCIAS TRABAJADAS.

Los alumnos que hayan superado satisfactoriamente la materia, Elegirán un deporte o cualidad física para realizar un trabajo de investigación teórico-práctica. Por un lado, tendrán que demostrar una o varias técnicas o habilidades físico-deportivas y por otro lado tendrán que explicar oralmente su progresión de aprendizaje, así como presentar digitalmente una infografía de la misma. Este proyecto se puede llevar a cabo de forma colaborativa en equipos de un máximo de 3 participantes. Durante su exposición, el resto de alumnado participará en la práctica y en la coevaluación de la misma utilizando para ello una planilla de observación facilitada por las docentes.

- **LAS PRUEBAS ESCRITAS**, deben atender a los **CRITERIOS SOBRE EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA** aprobados por el departamento, los cuales hacen mención a lo siguiente:

-No se corregirá hoja alguna en la que no figure el nombre y apellidos del alumno, así como tampoco cuando la caligrafía sea ilegible.

-Se requiere una expresión correcta, con riqueza léxica adecuada al nivel que curse el alumno, con coherencia y cohesión textual, para la superación de cualquier prueba o actividad.

- **LOS TRABAJOS** que no se entregan el día indicado, solo se podrán presentar en la siguiente y se calificarán con la mitad de la nota obtenida.

- **LA NO ASISTENCIA A ALGUNO DE LOS EXÁMENES**, tanto teóricos como prácticos tendrá la calificación de 0 y hará media con el resto de las notas, salvo presentación de justificante lo más rápido posible.

- En ningún caso obtendrá la calificación de aprobado un alumno/a que muestra un **ABANDONO EVIDENTE** en la asignatura, además de las repercusiones que tal situación pueda tener a la hora de decidir, en la Junta de Evaluación, sobre su promoción o titulación y que se consigna en el Proyecto Curricular de Centro.

Entenderemos por abandono: acumular el 25% de faltas de asistencia no justificadas por trimestre

-Si alguno de los siguientes supuestos, se da en la **tercera Evaluación**, será suficiente para considerar abandono:

***No presentación de trabajos teóricos**

***No asistir, de forma injustificada, a pruebas y exámenes**

***Entregar pruebas en blanco, con desinterés o con contenidos que no tienen que ver con lo demandado**

7.3. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON LA MATERIA SUSPENSA

- La recuperación de la asignatura pendiente seguirá los siguientes procedimientos:

1. Superarán la asignatura del curso anterior siempre que aprueben las dos primeras evaluaciones del presente curso con un cinco.
2. Deberán entregar un trabajo, de aquellos contenidos que el departamento considere más oportuno o relevante de la materia suspensa del curso pasado, y lo entregarán en las fechas que el departamento establezca al comienzo del curso.

Para ello se le facilitará la información necesaria en cada caso oral y/o escrita que oriente este trabajo para que el alumno pueda superar la asignatura.

3. Aquel alumno que llegue a la 3^a evaluación con las dos anteriores suspensas, deberá presentarse a una pequeña prueba teórico-práctica y entrega si se estima oportuno de algún trabajo a lo largo de dicha evaluación, el profesor de la materia le facilitará la información necesaria en cada caso oral y/o escrita que oriente este trabajo para que el alumno pueda superar esas partes de la materia.

4. El alumno que suspenda la 3^a evaluación, realizará una prueba a criterio del profesor en el mes de junio, con los contenidos suspensos.

-El objetivo que se plantea desde el Área de Educación Física no está tanto en el resultado final de la actividad, que también se considera importante, como en el hecho del progreso personal y en la **superación** de las propias limitaciones del alumno. Esto se tomará como punto fundamental de evaluación, valorándose paralelamente la asistencia a clase, la puntualidad, el utilizar ropa deportiva, la participación activa, el interés, la actitud y la asimilación de los contenidos conceptuales.

-Se considera **imprescindible** para obtener una evaluación positiva, tener superados los contenidos de tipo actitudinal, solo así se tendrá en cuenta la nota obtenida en la parte práctica y en la conceptual.

8.- MEDIDAS DE REFUERZO EDUCATIVO

- En el Área de Educación Física el refuerzo educativo irá en el caso de alumnos muy aventajados motrizmente y en alumnos con dificultades en el aprendizaje motriz para realizar ciertas actividades o por las diferencias en el ritmo de aprendizaje ó en ambos factores a la vez.

-Las medidas para atender estos aspectos serán las siguientes:

- **Programación de contenidos con carácter cílico.** Posibilitando que aquellos alumnos que no sean capaces de adquirir un aprendizaje en un determinado momento puedan acceder a él en otro más favorable para ellos.
- **Ordenación jerárquica de actividades y establecimiento de progresiones adecuadas** que atiendan las dificultades originadas por las exigencias motrices de las tareas o por la complejidad de estas para su aprendizaje.
- **Adaptaciones en el material utilizado** (balones de gomaespuma, globos) o en las dimensiones de los campos de juego (mini voleibol) o implementos para facilitar el aprendizaje que de otra forma no sería posible asimilar.
- **Diversidad de ofertas en las tareas** que integran alumnos con diferentes capacidades y características y que conectan más con sus gustos e intereses.

Pero es fundamentalmente a través de nuestra intervención como profesores donde cuidaremos especialmente:

-La forma de enseñar; minimizando en lo posible la enseñanza por recepción, utilizándose siempre en el sentido de enseñanza y aprendizaje receptivo-significativa que tiene su principal aplicación en los factores de ejecución del aprendizaje motor, utilizando la enseñanza y aprendizaje por descubrimiento en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y la capacidad del alumno para procesar la información.

-La forma de presentar la información. La estrategia global será el camino básico de actuación por su funcionalidad y aplicabilidad directa a situaciones reales que motivan al alumno; pero manteniendo una actitud abierta hacia la estrategia fraccionada y a las posibilidades intermedias si la complejidad de la tarea o las dificultades que encuentre el alumno así lo requieran.

-Las posibles formas de agrupamiento para el trabajo del alumno. Promovemos las actividades en equipo como elemento de socialización, fomento de la participación en una tarea común y búsqueda de un aprendizaje cooperativo que implica la necesidad de unir los objetivos individuales en el proyecto del grupo; pero las actividades deben abarcar todas las posibles formas de agrupación: el entrenamiento individual con tareas concretas o la organización del pequeño grupo con un objeto común, el gran grupo o cualquier otra variante según los objetivos que se pretendan en cada momento.

-La formación de grupos. Las diferencias individuales no deben de ser un criterio de agrupación pues es fácil que terminen siendo criterios de segregación. Las diferencias en función del sexo y las diferencias en niveles de competencia motriz se concretan y se convierten no solo en diferencias individuales sino en diferencias de intereses y motivaciones.

-El grupo heterogéneo , en cuanto a capacidades implica la existencia dentro del propio grupo, de alumnos que por su nivel avanzado pueden suponer un "modelo a seguir motivando y ayudando a los demás miembros y suponiendo para el profesor una inestimable ayuda. La formación de grupos es un aspecto muy apropiado para fomentar la libertad de elección del propio alumno en cuanto a sus preferencias de asociación y lo respetaremos en lo posible, pero el conocimiento de los alumnos, los objetivos que se persiguen y las características de las tareas a realizar determinarán en última instancia la alternativa más adecuada.

-La motivación. Uno de los principales factores de motivación y refuerzo en nuestra materia es la posibilidad de disfrutar aprendiendo. Es oportuno no obstante la reflexión con el alumno sobre la adecuación de estas actividades para lograr aprendizajes funcionales además de como fuente de diversión. La participación del alumno en la organización y la toma de decisiones fomentando la responsabilidad y la autonomía, también serán determinantes en este aspecto, así como otras más puntuales que nombramos a continuación:

- **Utilización de materiales variados y elaboración** de material por los propios alumnos.
- **Apoyo musical** buscando el más adecuado en consonancia con los gustos de los alumnos ó aportados por ellos mismos.
- **Apoyo documental** lo más atractivo posible y aportaciones o elaboraciones de los alumnos.
- **En la evaluación** otorgamos máxima importancia al proceso frente a los resultados, valorando prioritariamente la superación y mejora conseguida.
- **Seguimiento más individualizado y puntual** siempre que sea posible y no se desatienda al resto del grupo.

9- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Normativa regional en Castilla y León referida a la exención (o dispensa) de Educación Física.

- Orden EDU/2134/2008, de 10 de diciembre, por la que se regula la evaluación en bachillerato en la Comunidad de Castilla y León. ESTADO Exención para alumnos con graves problemas de audición, visión o motricidad (no especifica las materias). - Orden EDU/2273/2009, de 11 de diciembre, por la que se establecen las convalidaciones entre asignaturas de las enseñanzas profesionales de Música y de Danza y materias de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato, y las condiciones para la exención de la materia de

Educación Física... Exención de la EF en la E.S.O. y el Bachillerato. Derogada por la Orden EDU/363/2015 Para deportistas de alto nivel y alto rendimiento y quienes cursen enseñanzas profesionales de Danza.

- Orden EDU/1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato. No aparece alusión alguna a la exención. Vigente

-Orden EDU/490/2014, de 10 de junio, relativa a la exención extraordinaria en materias de bachillerato para el alumnado con necesidades educativas especiales. Posibilidad de estar exento, total o parcialmente, en EF (también en Lengua extranjera) -

9.1.- ALUMNADO QUE PADEZCA ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD Y/O LESIÓN

- Aquellos alumnos/as que padeczan algún tipo de enfermedad o lesión que les impida realizar actividades físicas, parcial o totalmente, han de presentar al profesor correspondiente una certificación médica que así lo acredite y en la que se determine: el tipo de dolencia. la clase de ejercicios para los que está incapacitado, posibles ejercicios de rehabilitación, duración aproximada de la exención (definitiva o temporal). **Será presentada durante el mes de octubre, o en la clase en la cual el alumno plantea al profesor su imposibilidad para realizar actividad física,** en caso contrario, cada día de clase figuraba como una falta de asistencia, debido a que no la justifica adecuadamente.

- La modalidad de alumno/a exento no lleva consigo una autorización para no asistir a clase, al contrario, su asistencia será obligatoria y realizará aquellas actividades alternativas que el profesor estime oportuna y que utilizará como informe para su evaluación, además, los alumnos/as exentos, y en todo caso participarán en las clases cuando ésta se desarrolle con tareas de intensidad leve o de tipo formativo de cara a la mejor ocupación del tiempo libre. Realizarán la parte teórica como los demás compañeros/as y también realizarán trabajos o actividades suplementarias que completen su formación. A todo esto, añadir que cooperarán con el profesor y compañeros/as en tareas organizativas.

Los alumnos exentos de la parte práctica del área tendrán que presentar distintos trabajos monográficos a lo largo de la evaluación. **Estos trabajos supondrán el 40% de la nota final y los exámenes supondrán el 60% de dicha nota.**

Para este alumnado, el Departamento ha elaborado una ficha en la cual, dicho alumnado deberá registrar todas las tareas de la sesión, con la intención de que reflexione sobre el contenido que se está desarrollando, al final de cada trimestre se recogerán como Cuaderno del alumno; esta ficha también se utilizará para sancionar al alumnado que manifieste un comportamiento inadecuado en las sesiones, y para aquel que alcance el estatus de alumnado exento de la materia de Educación Física.

En el caso de que esta situación no se extienda más allá de un trimestre (no más de un tercio del año académico), este alumnado seguirá inmerso en el proceso de evaluación continua al igual que el resto de sus compañeros/as, y la evaluación procedural de las unidades didácticas le será calificada como al resto del alumnado siempre y cuando entregue todas las fichas de las sesiones prácticas cubiertas correctamente. Los procesos de evaluación conceptual y actitudinal no se verán modificados. Sin embargo, en el supuesto de que esta situación se extienda más allá de un trimestre, **se le deberá elaborar una adaptación curricular** ya que será necesario modificar la evaluación de una parte del currículum, la procedural. En la medida de lo posible la adaptación curricular será no significativa, es decir sólo los aspectos metodológicos. Pero en el caso excepcional de no poder realizar ninguna actividad práctica, ni con modificación de la intensidad y tipo de ejercicio, dicho alumno **no podrá obtener más de 2 puntos** en la parte práctica de la asignatura.

Los contenidos conceptuales y actitudinales no serán modificados en su adaptación curricular significativa (serán igual que para el resto del alumnado).

En el caso de que esta situación sea superada inesperadamente, el alumno/a en cuestión volverá a incorporarse al régimen curricular y de evaluación ordinaria de manera inmediata.

- **En el caso de enfermedad o lesión el alumno deberá justificar su estado:**

-**Si es para pocos días, bastará un justificante del padre, madre o persona responsable del alumno/a.**

-**Si es por varias semanas, deberá traer justificante (certificado médico), aclarando si la exención es total o parcial.**

En el caso de exención temporal total los alumnos realizarán las siguientes actividades:

- Trabajos personales relacionados con los temas tratados.

- Diario de sesiones, emitiendo juicio crítico.

- Recogida de material. Ayuda al Profesor, explicaciones técnicas, cronometrar, observar la práctica de sus compañer@s...

- Pruebas objetivas escritas de evaluación

Además de éstos, se valorarán los siguientes aspectos (que serán registrados por el profesor, en su libro):

- **ACTITUD PASIVA**

No participar en las tareas propuestas.

Negarse a ejecutar una prueba, ejercicio o actividad.

No traer, de forma sistemática, la ropa deportiva y el aseo.

- **ACTITUD NEGATIVA**

Todo tipo de conductas contrarias a las normas de convivencia.

Considerado el momento evolutivo de este grupo de alumnos/as se valorará por encima de otras cuestiones (nivel de destreza y de conocimientos teóricos) el apartado de las actitudes personales del alumno. Se tendrá muy en cuenta la evolución personal, el grado de interés y esfuerzo, así como la superación de sí mismo. También se valorarán el respeto a los compañeros, el nivel de destreza alcanzado siempre en función de sus posibilidades, y todos aquellos aspectos observados directamente en el aula que nos sirvan para una correcta evaluación continua.

9.2.- ALUMNADO DE ALTO NIVEL O RENDIMIENTO

- Estos alumnos podrán solicitar la exención de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato quienes cursen estos estudios y, simultáneamente, acrediten tener la condición de deportista de alto nivel o de alto rendimiento o realizar estudios de las enseñanzas profesionales de Danza. Para regular esta situación de exención seguiremos las directrices de la Legislación educativa vigente, que en nuestra comunidad es la Orden EDU/363/2015 Para deportistas de alto nivel y rendimiento y quienes cursen enseñanzas profesionales de Danza.

- El alumnado exento de la materia de Educación Física no será evaluado de esta materia.

- ESTA PROGRAMACIÓN ES ABIERTA Y FLEXIBLE, CON LO QUE SÍ A LO LARGO DEL CURSO ESCOLAR, LAS AUTORIDADES AUTONÓMICAS Y ESTATALES EDUCATIVAS, DESCRIBIERON LA FIGURA DEL ALUMNADO EXENTO DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE UN NUEVO PERFIL, EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DESARROLLARÍA LAS PERTINENTES MODIFICACIONES Y ADAPTACIONES PARA ACOGER LEGALMENTE A DICHA POBLACIÓN DE ALUMNADO.

9.3.- ALUMNADO SUPERDOTADO MOTRIZMENTE Y ALUMNADO CON ESCASO BAGAJE MOTOR

- DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL DESARROLLO MOTOR encontramos en la práctica dos tipos de alumnos (y por supuesto un continuo que va de uno a otro tipo). Por un lado, están aquellos alumnos que tienen un bagaje motriz realmente importante y que están en la etapa de aprendizaje de habilidades específicas complejas (INCLUYENDO LA POBLACIÓN DE ALUMNADO SUPERDOTADO MOTRIZMENTE). Por otro lado, están aquellos alumnos que presentan falta de armonía en sus movimientos debido a su escaso nivel de dominio motor.

- En el Área de Educación Física esta diversidad se concreta principalmente en las capacidades físicas (aspectos cuantitativos) para realizar ciertas actividades o por las diferencias en el ritmo de aprendizaje ó en ambos factores a la vez.

-Las medidas para atender estos aspectos serán las siguientes:

-Programación de contenidos con carácter cílico. Posibilitando que aquellos alumnos que no sean capaces de adquirir un aprendizaje en un determinado momento puedan acceder a él en otro más favorable para ellos.

-Ordenación jerárquica de actividades y establecimiento de progresiones adecuadas que atiendan las dificultades originadas por las exigencias motrices de las tareas o por la complejidad de las mismas para su aprendizaje.

-Adaptaciones en el material utilizado (balones de gomaespuma, globos) o en las dimensiones de los campos de juego (mini voleibol) o implementos para facilitar el aprendizaje que de otra forma no sería posible asimilar.

-Diversidad de ofertas en las tareas que integran alumnos con diferentes capacidades y características y que conecten más con sus gustos e intereses.

Pero es fundamentalmente a través de nuestra intervención como profesores donde cuidaremos especialmente:

-La forma de enseñar; minimizando en lo posible la enseñanza por recepción, utilizándose siempre en el sentido de enseñanza y aprendizaje receptivo-significativa que tiene su principal aplicación en los factores de ejecución del aprendizaje motor, utilizando la enseñanza y aprendizaje por descubrimiento en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y la capacidad del alumno para procesar la información.

-La forma de presentar la información. La estrategia global será el camino básico de actuación por su funcionalidad y aplicabilidad directa a situaciones reales que motivan al alumno; pero manteniendo una actitud abierta hacia la estrategia fraccionada y a las posibilidades intermedias si la complejidad de la tarea o las dificultades que encuentre el alumno así lo requieran.

-Las posibles formas de agrupamiento para el trabajo del alumno. Promovemos las actividades en equipo como elemento de socialización, fomento de la participación en una tarea común y búsqueda de un aprendizaje cooperativo que implica la necesidad de unir los objetivos individuales en el proyecto del grupo; pero las actividades deben abarcar todas las posibles formas de agrupación: el entrenamiento individual con tareas concretas o la organización del pequeño grupo con un objeto común, el gran grupo o cualquier otra variante según los objetivos que se pretendan en cada momento.

-La formación de grupos. Las diferencias individuales no deben de ser un criterio de agrupación pues es fácil que terminen siendo criterios de segregación. Las diferencias en función del sexo y las diferencias en niveles de competencia motriz se concretan y se convierten no solo en diferencias individuales sino en diferencias de intereses y motivaciones.

El grupo heterogéneo , en cuanto a capacidades implica la existencia dentro del propio grupo, de alumnos que por su nivel avanzado pueden suponer un "modelo a seguir, motivando y ayudando a los demás miembros y suponiendo para el profesor una inestimable ayuda. La formación de grupos es un aspecto muy apropiado para fomentar la libertad de elección del propio alumno en cuanto a sus preferencias de asociación y lo respetaremos en lo posible, pero el conocimiento de los alumnos, los objetivos que se persiguen y las características de las tareas a realizar determinarán en última instancia la alternativa más adecuada.

-La motivación. Uno de los principales factores de motivación y refuerzo en nuestra materia es la posibilidad de disfrutar aprendiendo. Es oportuno no obstante la reflexión con el alumno sobre la adecuación de estas actividades para lograr aprendizajes funcionales además de como fuente de diversión. La participación del alumno en la organización y la toma de decisiones fomentando la responsabilidad y la autonomía, también serán determinantes en este aspecto, así como otras más puntuales que nombramos a continuación:

-Utilización de materiales variados y elaboración de material por los propios alumnos.

-Apoyo musical buscando el más adecuado en consonancia con los gustos de los alumnos ó aportados por ellos mismos.

-Apoyo documental lo más atractivo posible y aportaciones o elaboraciones de los alumnos.

-En la evaluación otorgamos máxima importancia al proceso frente a los resultados, valorando prioritariamente la superación y mejora conseguida.

-Seguimiento más individualizado y puntual siempre que sea posible y no se desatienda al resto del grupo.

9.4. ALUMNADO CON GRAVES TRASTORNOS O RETRASOS MOTORES

- Es previsible que todas las actuaciones anteriormente citadas sean suficientes para atender a la diversidad de nuestros alumnos. En el caso de alumnos que presenten **graves trastornos o retrasos en el dominio motriz** serían necesarias medidas de adaptación más concretas para los que presentaron:

1. Escasa fluidez de movimientos indicando deficiencias en la coordinación en diversos grupos y partes musculares.
2. Falta de funcionalidad de los movimientos y/o aparición de movimientos superfluos que indica poca diferenciación en actuación de los distintos grupos musculares.
3. Movimientos realizados con excesiva tensión muscular debido al predominio de procesos excitadores del sistema nervioso.
4. Falta excesiva de seguridad en sí mismo debida a su nueva imagen corporal, con incidencia en su control motor.
5. En estos casos el proceso de aprendizaje se vería claramente afectado y sería necesario un trabajo específico de cimentación de dominios motores básicos, centrado en el desarrollo de la percepción kinestésica y de elementos temporales.
6. Puede ser conveniente que el profesor intervenga en la formación de grupos con los más desfavorecidos, cuyo objetivo será intensificar el apoyo a estos alumnos que presenten lagunas de formación que les impidan seguir el proceso normal de aprendizaje de los contenidos propuestos. Esta función de apoyo tendrá como finalidad, lograr la posterior integración en su grupo en el menor tiempo posible y nunca la segregación permanente de estos alumnos; **los objetivos de socialización** primarán en estos casos.

- EN CUANTO A LA ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO, EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, ADOPTARÁ LAS MEDIDAS PEDAGÓGICAS PERTINENTES PARA FACILITAR LO MÁS POSIBLE, A DICHA POBLACIÓN DE ALUMNADO, EL ACCESO A LOS OBJETIVOS GENERALES DE LOS DIFERENTES NIVELES Y ETAPAS EDUCATIVAS, EN LO QUE A LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA SE REFIERE.

-Las medidas de atención a diversidad con cualquier población de Alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo se concretarán en cada una de las unidades didácticas del año académico, así como en las pertinentes Adaptaciones Curriculares (significativas o no significativas) si fuera necesario desarrollarlas. Todo ello se llevará a cabo bajo las directrices del Departamento de Orientación y del Equipo Directivo del Centro.

-Para todos los casos uno de los **objetivos** a tener muy presente será **encauzar su ocio**, para que sea capaz de utilizar el tiempo libre de forma adecuada. Pero sobre todo incidiremos en la consecución de una **autonomía personal y social**.

-Teniendo en cuenta todo lo expuesto, partiremos siempre del conocimiento previo del alumno y sus deficiencias para que las medidas puedan adaptarse a sus necesidades reales. Una vez detectadas y evaluados los casos en colaboración con el Departamento de Orientación se determinarán las actuaciones más convenientes.

10.-MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

-Los materiales teóricos serán facilitados a los alumnos elaborados por el profesor y en fotocopias. Existe la posibilidad de recopilarlos y darlos juntos al alumnado. Finalmente queda a la libre disposición del profesor la forma en que este transmita los conceptos teóricos a su alumnado.

Se utilizarán aplicaciones deportivas para usar en dispositivos móviles y así facilitar el desarrollo de algunos contenidos, favoreciendo el uso de las nuevas tecnologías y ampliar los recursos en nuestra asignatura. La sección bilingüe utilizará libro de texto para el desarrollo de los contenidos.

10.1. RECURSOS METODOLÓGICOS

-La elección y utilización por el profesor de uno o varios de los recursos a su disposición, viene determinada por el proceso de enseñanza-aprendizaje y está relacionada por la opción o tendencia metodológica en la que se enmarque su labor docente.

-Como resumen, podríamos destacar los siguientes principios metodológicos:

-Establecer un diálogo con los alumnos sobre los objetivos que se pretenden alcanzar.

-Enfrentarse con la actividad y **darles autonomía** en consecuencia con los principios de la metodología activa, flexible, participativa e integradora.

Provocar una disonancia asimilable, tanto en el aspecto físico como en el intelectual, de forma que se facilite **un aprendizaje significativo**.

10.2. RECURSOS MATERIALES

10.2.1. LAS INSTALACIONES

de las que dispone el instituto, son las siguientes:

1. Instalación cubierta: situada detrás del instituto

Esta instalación se ha reformado ampliando su espacio y añadiendo nuevos vestuarios y material.

2. Instalaciones descubiertas: en una lateral del instituto

10.2.2. MATERIAL DEPORTIVO:

- Contamos con material de diferentes especialidades deportivas: fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, bádminton, floorball, béisbol, deportes recreativos, así como material auxiliar tal como cuerdas, aros, conos, picas, gomas, colchonetas. Material que cada año se repone, o se repara, ya que se usa por la mayoría del alumnado del centro.

10.3.3. OTRO MATERIAL:

- Aparato de música, tabla para medir flexibilidad, báscula, cinta métrica, cronómetros, vídeos relacionados con las actividades que se desarrollan en clase o con otro tipo de actividades complementarias relacionadas con el Área.

Tablón de anuncios: donde se puede encontrar información general sobre actividades, cursos, etc., llevados a cabo por diferentes organismos y asociaciones, materiales de divulgación de temas diversos (campañas ejercicio físico y salud, promoción deportes, etc.), noticias de interés relacionadas con la materia, información sobre actividades del propio centro, información sobre la materia que se está trabajando, así como carteles o murales sobre las actividades que se van desarrollando, elaborados por los propios alumnos.

11.-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

11.1.-CRITERIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.

Procurar utilizar al máximo los recursos económicos de los que disponemos, intentando coordinar los diversos viajes o excursiones, de manera que en una sola salida se puedan hacer dos actividades o visitas, evitándose así la duplicación de salidas a un mismo lugar. Se intentará potenciar el máximo número de actividades con el mínimo de los recursos económicos. Se favorecerá y tendrán prioridad las salidas organizadas por dos o más departamentos conjuntamente.

Se realizará la actividad si asisten al menos el 50% de los alumnos del grupo al que va destinada la actividad. En grupos con pocos alumnos este porcentaje variará, pudiendo ser inferior teniendo en cuenta la peculiaridad del grupo. El resto del alumnado tendrá clase ordinaria.

La Jefatura de estudios, junto con los profesores que imparten clase en estos grupos, reorganizará la atención a estos alumnos.

Siempre y cuando un alumno opte voluntariamente por la no asistencia a las actividades, deberá asistir a clase con el material pertinente. Puesto que las actividades tienen un carácter didáctico, será obligatorio dejar el trabajo, a ser posible relacionado con la actividad que se esté llevando a cabo, para aquellos alumnos que no asistan a la misma.

Siempre que la actividad sea de carácter gratuito, el alumno deberá participar en la misma.

Las actividades complementarias que se planteen para realizarse dentro del instituto y en horario lectivo, serán de carácter obligatorio para todo el alumnado. La no asistencia a las mismas supondrá la correspondiente falta de asistencia y su justificación será efectiva únicamente mediante justificante médico u otro documento oficial.

En cada viaje participará al menos un profesor del departamento que organiza dicha actividad si es posible. Tienen prioridad para acompañar a los alumnos en la actividad:

- Profesores del departamento organizador que imparte clase al alumnado participante.
- Profesores tutores del alumnado participante.
- Profesores del departamento organizador que no imparten clase al alumnado participante.
- Profesores de cualquier otro departamento que imparten clase al alumnado participante.
- Cualquier profesor cuya ausencia no afecte directamente al funcionamiento del centro.

Se establece una ratio profesor-alumnos de un profesor por cada 20 alumnos o fracción, o dos profesores por autocar. Si el alumnado es inferior a 20 y la salida es fuera de la localidad, deberán ir dos profesores acompañantes. Excepcionalmente, y si las características de la actividad o del alumnado lo requieren (actividades de riegos, ACNEES, extranjero...) el número de profesores acompañantes se podrá incrementar respecto al criterio general.

Los profesores responsables de las actividades comunicarán a Jefatura de Estudios la fecha, y datos concretos de la actividad al menos 15 días antes a su celebración, con el fin de poder informar al resto del profesorado a través de la CCP o a través de la pantalla de la sala de profesores. El listado de alumnos participantes en la actividad se hará público a través del tablón de actividades extraescolares de la sala de profesores.

Todas las actividades propuestas para ejecución deberán estar presentes en la programación de los distintos departamentos y en la programación del departamento de Actividades Extraescolares y Complementarias, concretando en la medida de lo posible las fechas y el grupo de alumnos al que va dirigida. Todos los alumnos participantes (también los mayores de edad) deberán traer obligatoriamente una autorización firmada por los padres o tutores. Los profesores responsables de la actividad realizarán, recogerán y custodiarán estas autorizaciones hasta haber concluido la actividad propuesta. Serán estos profesores los responsables de establecer el precio de la actividad, recoger el dinero, custodiarlo y pagar los gastos derivados de la misma sin pedir una factura a nombre del centro.

En el caso de que haya que pagar un importe para la realización de la actividad, deberemos tener en cuenta lo siguiente: si el alumno es sancionado con un parte o amonestación una vez se haya puesto en marcha la organización de la actividad, se le sancionará sin la asistencia a la misma reembolsando únicamente la cuantía económica (o parte) de la misma, cuando esto no suponga un incremento del importe de la actividad para el resto del alumnado. El mismo criterio se seguirá cuando el alumno no asista a la actividad una vez pagada y no lo justifique con una causa que pueda considerarse de fuerza mayor o deber inexcusable.

ACTIVIDADES ANUALES

-Colaboración con el deporte escolar del centro.

-Actividades que se realicen en la localidad de Ponferrada relacionadas con los contenidos de la asignatura: exposiciones, talleres, conferencias.

-Taller de radio en la casa de CIMA

ACTIVIDADES TRIMESTRALES

-Actividad: Etapas del camino de Santiago y senderismo en el entorno próximo.

Destinatarios: Todo el alumnado.

Calendario: a lo largo del curso escolar.

Profesorado responsable: departamento de educación física y otros departamentos que quieran trabajar interdisciplinariamente.

Lugar de realización: salida preferiblemente desde el IES, posibles etapas: Ponferrada- cacabelos Ponferrada- toral de Merayo; Ponferrada-Cacabelos; Ponferrada-Molina seca.

-Actividad: Jornada de Rugby con el Club Rugby- Bierzo

Destinatarios: Toda la E.S.O.

Calendario: Primer trimestre.

Profesorado responsable de la actividad: Departamento de Educación Física.

Lugar de realización: Ponferrada.

-Actividad: Juegos y deportes Autóctonos.

-Destinatarios: 1º y 2º de la ESO.

- Calendario: Segundo y tercer trimestre.

- Profesorado responsable: Departamento de Educación Física en colaboración con "Deporte escolar" del Ayuntamiento de Ponferrada.

- Lugar: IES Álvaro de Mendaña.

-Actividad: Actividades deportivas en la naturaleza y práctica de actividad física en el entorno escolar

Destinatarios: Alumnado de E.S.O. y Bachillerato

Calendario: a lo largo del curso escolar

Profesorado responsable de la actividad: Departamento de Educación Física.

Lugar de realización: a determinar posibles actividades:

- Senderismo y kayak en las Médulas y lago de Carucedo.
- Taller de parkour
- Multiaventura en la provincia de León.
- Actividades acuáticas y de senderismo en el Bierzo y Laciana.
- Raquetas de Nieve.
- Día en la nieve.
- Plogging en el entorno cercano.
- Viaje de esquí a Andorra

-Actividad: Práctica de actividades de escalada

Destinatarios: Alumnado de E.S.O. y bachillerato

Calendario: Segundo-tercer trimestre.

Profesorado responsable de la actividad: Departamento de Educación Física

Lugar de realización: rocódromo municipal de Ponferrada

-Actividad: Taller de primeros auxilios para 3º Y 4º de la ESO

Calendario: a lo largo del curso escolar

Profesorado responsable de la actividad: Departamento de Educación Física

Lugar de realización: salón de actos o instalación deportiva del instituto

-Actividad: Charlas y/o conferencias con deportistas o personas relacionadas con el mundo deportivo

Calendario: a lo largo del curso escolar

Profesorado responsable de la actividad: Departamento de Educación Física

Lugar de realización: salón de actos del instituto

- Actividad: Visita a instalaciones deportivas o académicas relacionadas con los contenidos de la asignatura

Calendario: a lo largo del curso escolar

Profesorado responsable de la actividad: Departamento de Educación Física

Lugar: Provincia de León

11.2. ACTIVIDADES DENTRO DEL CENTRO

11.2.3 RECREOS ACTIVOS

El departamento de Educación Física facilita material deportivo para poder llevar a cabo los recreos activos. Baloncesto, palas, combas, balones de pequeño tamaño... Quedando de momento el fútbol excluido de las actividades por ser una actividad mayoritariamente practicada por el sector masculino del alumnado y ocupa prácticamente todas las pistas polideportivas sin dejar espacio para el resto de los deportes y actividades físicas.

11.2.2. PROYECTO RECREOS DEPORTIVOS (PRIMER Y SEGUNDO CICLO)

a) Justificación de su elección: les permite realizar actividad física y aprender a participar con unas normas en un evento con diferentes personas

- b) Competencias básicas desarrolladas: autonomía e iniciativa personal
- c) Objetivos específicos que se pretenden conseguir: organizar el equipo que juega, respetar las decisiones arbitrales, aprender a cooperar para que todos los compañeros jueguen, aprender a valorar la participación individual y colectiva, desarrollar en el alumno actitudes y hábitos saludables, aprender a aceptar normas de convivencia
- d) Actividades previstas para su ejecución: liguillas trimestrales de diferentes deportes, que se realizarán en los recreos de la semana
- e) Seguimiento y evaluación: los alumnos que van arbitrando entregan al profesor una actilla autoevaluando el partido, en las clases de educación física se valoran estas posibles incidencias y se dan estrategias para resolvérlas.

11.2.3 PROYECTO ASOCIACIÓN DEPORTIVA (1º DE BACHILLERATO)

- a) Justificación de su elección: afianzar las habilidades emprendedoras y adquirir el conocimiento de los recursos que la administración pone a disposición, es una situación de la vida real, ya que le permite una salida al mundo laboral y como ocupación de su tiempo de ocio, donde podrán poner adelante actividades físicas y deportivas relacionadas con sus intereses y habilidades para que experimenten experiencias de éxito.
- b) Competencias básicas desarrolladas: autonomía e iniciativa personal
- c) Objetivos específicos que se pretenden conseguir: fomentar el trabajo en equipo y establecer roles en el trabajo grupal, incidir en la importancia del esfuerzo en la obtención del éxito.
- d) Actividades previstas para su ejecución: se dedicarán dos sesiones para que los alumnos se repartan las roles y las tareas a realizar necesarias para conformar una asociación deportiva,
- e) Seguimiento y evaluación: a lo largo del curso se irán teniendo reuniones con los grupos conformados para comentar sus actuaciones y que se vayan auto evaluándose.

12.- PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y SUS INDICADORES DE LOGRO

12.2. REUNIONES DEL DEPARTAMENTO

-La reunión de Departamento se ha fijado los miércoles de 8'30 a 9'20 horas y en ella se tratarán cada uno de los aspectos que atañen a la asignatura y aquellos que derivan en una progresiva mejora de su enseñanza, entre otros:

- Seguimiento de las clases y de la Programación Didáctica, así como la revisión de los contenidos que se van impartiendo, la metodología, las posibles modificaciones, etc.
- Adquisición de material y de recursos didácticos.
- Organización y programación de actividades relacionadas con la asignatura.
- Aspectos de funcionamiento en cuanto a uso de instalaciones, horarios, etc.
- Valoración de las capacidades motrices de los alumnos atendiendo a su diversidad.
- Análisis de las evaluaciones, resultados.
- Seguimiento de la CCP.

- Así mismo, entre los miembros del Departamento se realizará con periodicidad mensual un análisis retrospectivo de la puesta en práctica de la programación de la asignatura, así como del desarrollo de los diferentes contenidos y tareas de las sesiones y se contemplarán, si fuese preciso, nuevos enfoques o alternativas en la enseñanza de la asignatura que habrán de tenerse en cuenta para actuaciones futuras.

13. PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE.

Los objetivos, estándares de aprendizaje, contenidos y competencias clave del área de educación física para la sección bilingüe, serán casi los mismos que para los alumnos que cursen esta asignatura por la vía no lingüística. La principal diferencia será que la lengua vehicular de la asignatura es el inglés.

Bien es cierto que el profesor ha de adaptarse a las características del grupo y a los contenidos a impartir: existen contenidos con "cierto riesgo objetivo" cuyas explicaciones conviene dejarlas claras y para ello se recurrirá al español. De igual modo, cuando las características del grupo y el momento de la clase lo requieran, se recurrirá a la traducción al castellano. Así se hará también siempre que se estime necesario, primando siempre los contenidos de la asignatura a impartir, así como el nivel en el que se imparte la materia.

Uno de los objetivos principales de la asignatura en la sección bilingüe es la comunicación oral. Deben primarse las situaciones comunicativas: realización de calentamientos, exposición de ideas u opiniones, solución de los "cooperative challenges", preparar tareas, explicar y demostrar ejecuciones técnicas etc... Será necesario que exista una interrelación real entre profesor y alumno en la lengua inglesa, formando este punto parte de la evaluación.

13.1. CONTENIDOS

Los contenidos serán los mismos que para el resto de los alumnos con alguna excepción. Teniendo en cuenta que un bloque de contenidos de inglés para esta sección son los aspectos socioculturales, la educación física introduce ciertos contenidos de origen americano y británico exclusivamente para estos alumnos.

PLAN DE LECTURA:

Sobre la base de la orden EDU 693/2006 del 25 de abril que desarrolla el Plan de lectura, se lleva a cabo el desarrollo del Plan dentro de la Programación de E.F. en muchas de las unidades didácticas propuestas por el departamento. Se realizarán atendiendo a:

1. Realización de trabajos en cada trimestre donde el alumno maneje bibliografía o consulte páginas webs, para favorecer el desarrollo de la comprensión lectora.

2. Propuestas de exposiciones orales de artículos en prensa o artículos de internet que aporten contenidos deportivos, de carácter científico o cultural sobre él deporte en general o específico sobre la actividad física.

3. Aportar al alumno una serie de libros y películas con temática deportiva y sociocultural, no obligatorios que aporten cultura general al alumno, con el objetivo de que sean leídos en su tiempo libre.

Señalamos algunas posibilidades (no obligatorias)

LIBROS:

- FORJADOR DE ÉXITOS. Pat Riley.
- NOS PROMETIERON LA GLORIA. Harper Collins
- JUGAR CON EL CORAZÓN. XescoEspark
- SHIKE. Robert Shea.
- EL AURIGA DE HISPANIA. Jesús Maeso De La Torr
- REY DEL MUNDO. David Remnic
- ROBINSON CRUSOE. Daniel Defoe.
- EL CAPITÁN ALATRISTE. Arturo Pérez Reverte.
- FIEBRE EN LAS GRADAS. Nick Hornby
- SINUÉ EL EGIPCIO. Mika Waltari.
- AÑOS SALVAJES. William Finnegan
- COLMILLO BLANCO. JackLondon.
- EL FACTOR HUMANO. John Carlin
- LOS WHAT: FUERTES Y LIBRES. Los What Parkour
- "Mi dieta cojea" Aitor Sanchez
- "Mi dieta ya no cojea" Aitor Sánchez
- "Se me hace bola" Julio Basulto
- "Comer y Correr" Julio Basulto
- "El brazalete de piel de mono" Marta Román
- "Shifer en el templo de los jaguares" Marta Román
- "Once anillos" / "Eleven Rins" Phil Jackson

WEBS DE INTERÉS

<https://josemief.com/>

- <https://www.midietacojea.com/>
- <https://themacrowizard.com/>
- <https://juliobasulto.com/>
- <https://fitnessreal.es/>
- <https://www.fitnessrevolucionario.com/>
- <http://www.alimentologiacruda.es/>
- https://parkour.fandom.com/wiki/Parkour_Wiki
- <https://www.lookgreatnaked.com/>
- <https://www.bodybyboyle.com/>
- <https://www.pierreseliteperformance.com/>
- <https://piensayentrena.com/>
- <https://elpais.com/autor/mikel-izquierdo/>
- <https://elpais.com/deportes/2020-03-21/confundir-humanos-con-osos.html>

PELÍCULAS:

- FUERA DE JUEGO
- INVENCIBLE (UNBROKEN)
- LA SOLEDAD DEL CORREDOR DE FONDO
- EL COLOR DEL DINERO

- EL RIO DE LA VIDA
- MC FARLAND
- BEN HUR
- CARROS DE FUEGO
- ROCKY
- KARATE KID
- RUSH
- SOUL SURFER
- VAYAPAR DE IDIOTAS
- MUNICH 72
- LE MANS 66
- INVICTUS

En caso de realizarse viaje de inmersión lingüística al extranjero se llevará a cabo una unidad didáctica de contextualización.

En caso de contar con el auxiliar de conversación Voluntario a través del programa Teach in Spain, llevaremos a cabo actividades físicas y deportivas de su localidad y entorno de origen.

A los juegos y deportes tradicionales se les une ahora una ola de juegos y deportes alternativos que provienen en su mayoría de origen americano. Aprovechándose de esta tendencia que también recoge nuestro currículo en forma de juegos y deportes orientados a la cooperación, se introducirán estos deportes distribuidos en los diferentes cursos de la siguiente manera:

1º E.S.O.: ULTIMATE FRISBEE (ADAPTED). Physical activities from the British and American cultures; PARKOUR.

2º E.S.O.: DOUBLE DUTCH (Comba doble) AND TRADITIONAL DANCE. Physical activities from the British and American cultures.

4º ESO, BÉISBOL, Últimate and Physical activities from the British and American cultures.

Si por cuestiones de material, tiempo o infraestructuras no se pudiera dar alguno de los contenidos marcados anteriormente, se cambiaría por otro siempre dentro de esta corriente alternativa.

13.2. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Consiste en establecer la nota final del curso en junio. Por ello el departamento de Educación Física en base a lo referenciado por la normativa actual LOMLOE (2020), Real Decreto 217/2022 y el D 39/2022 por el que se establecen y ordenan las enseñanzas mínimas en la educación secundaria obligatoria en nuestra comunidad, deja en manos del docente valorar por igual el peso de los criterios o aplicar pesos distintos. En esta programación, se ha decidido aplicar el mismo peso a cada uno de los criterios de evaluación, siendo la nota final del curso la media aritmética de todos los criterios evaluados durante el curso. Cada criterio de evaluación tendrá un peso de 4,76% sobre la nota final del curso.

Tres de los criterios de evaluación, serán evaluados de forma transversal: 1.2, 1.4 y 3.3.

1.2. Objetivo de aprendizaje: Planifica secuencias de entrenamiento adaptadas a las características individuales del grupo clase, como medio de preparación física y mentalmente para la actividad posterior, evitando los peligros de la inactividad física prolongada.

Evaluación: Heteroevaluación, Rúbrica. ¿Qué tendrán que hacer? → Generar y dirigir un calentamiento

1.4 Objetivo de aprendizaje: Conoce y utiliza los hábitos saludables y las medidas de higiene expuestas en clase durante todo el curso.

Evaluación: Heteroevaluación, Lista control. Al inicio del curso se explicará la obligación de acudir a clase con: - Ropa deportiva - Neceser (Camiseta limpia y toalla) - Botella de agua La ropa deportiva se revisará a diario. La camiseta limpia se revisará 20 días de manera aleatoria a lo largo del curso. ¿Cómo se evaluará? Si trae ropa deportiva y camiseta limpia los 20 días aleatorios tendrá un 10 en el criterio.

3.3 Objetivo de aprendizaje: Cumple las normas de clase que permiten la seguridad y el correcto funcionamiento de las sesiones y la interacción del grupo clase. Evaluación: Heteroevaluación, Lista de control. ¿Cómo se evaluará? Todo el alumnado partirá sobre un 5, cada positivo sumará 0,5 cada negativo restará 0,5, cuando se tenga un 10 no se podrá sumar más nota, solo restar. Al igual que si está en 0 solo se podrá sumar.

Los exámenes prácticos, son similares a los grupos no bilingües, salvo en alguna ocasión que se les pide que expliquen, utilizando lengua inglesa, alguna tarea.

Los exámenes teóricos se realizarán en inglés, debiendo responder en la misma lengua. Serán de respuesta corta o tipo test. Si no conocen alguna palabra de vocabulario que necesiten para expresar sus ideas, se les facilitará en clase, siempre que estas no sean vocabulario específico de la asignatura. En la corrección de exámenes se califica lo referente a la asignatura propia, pero se tiene en cuenta la expresión en lengua inglesa, si debido a esta "mala" expresión no se entiende la respuesta.

Estos exámenes teóricos también podrían ser orales, sobre todo en cursos superiores, en este caso se le dejará al alumno un tiempo para la preparación de su exposición. La duración no superará 2 minutos de exposición y sabrá de antemano el contenido a exponer.

13.3. RECURSOS DIDÁCTICOS

Apuntes de la asignatura, presentaciones elaboradas por la profesora y artículos de lectura.

Se llevarán a cabo 2-3 sesiones teóricas por trimestre en el aula. El alumno conocerá previamente el tema a impartir, debiendo leerlo en casa y buscar aquellas palabras nuevas en el diccionario. La forma de impartir la teoría es la siguiente: combinar propuestas de lectura en voz alta y traducción y explicación con propuestas más participativas. Realización de preguntas concretas que a lo mejor entren posteriormente en el examen, para que individualmente o en grupos las respondan en voz alta. Deben subrayar los contenidos más importantes que entrarán en el examen.

En 4º de ESO, se les pide preparar partes en concreto del tema y explicarlas al resto de sus compañeros.

También se encomiendan en estos grupos más autónomos trabajos teóricos y/o de aplicación en las sesiones prácticas.

13.4. PROGRESIÓN METODOLÓGICA Y RECURSOS PARA EL AULA

De menos a más grado de complejidad, en los cursos inferiores se realizarán las más sencillas y en los superiores las más complejas:

- Aportar un glosario básico con nueva terminología en cada clase o unidad. Utilizando el vocabulario de manera cíclica y repetitiva para poder aplicarlo a la práctica. Se favorece así el escucharlo en un contexto significativo y luego poder leerlo y escribirlo.
- Utilizar posters (pizarra móvil) de palabras contextualizadas en el marco de la actividad física (material, cualidades físicas, anatomía básica, normas básicas de la asignatura...).
- Repetir diariamente conceptos fundamentales en inglés necesarios para las sesiones: pasar lista, saludo y despedida, cortesía, normas básicas, organización inicial, calentamiento básico. Así se establece un bagaje diario de conceptos y expresiones que el alumno incluye progresivamente en su aprendizaje.
- Acompañar las nuevas palabras y acciones básicas en inglés con gestos y elementos expresivos.
- Traducción al castellano cuando la clase no evoluciona según lo esperado o por cuestiones de seguridad o cuando los contenidos lo requieren para un desarrollo óptimo de la práctica.
- Hacer uso del spelling, durante el calentamiento, con palabras como las articulaciones, los músculos, etc....
- Participación en pequeños grupos para explicar conceptos de la práctica en inglés puesta en práctica de calentamientos, explicar juegos sencillos.
- Preguntar cómo se dice en inglés...con vocabulario visto y con el nuevo.
- Estimular su participación activa en inglés sin importar los errores. Fomentar el perder el miedo a utilizar la lengua inglesa.
- Preparar tareas individuales en inglés.
- Explicar y demostrar ejecuciones técnicas en inglés.
- Grabarse en vídeo hablando en inglés y añadiendo subtítulos.
- Utilización de apps en inglés, cambiando el idioma al teléfono móvil.
- Comunicación a través TEAMS con la profesora en inglés.
- Realización de exámenes o proyectos orales en inglés que no superen los 2 minutos de duración y con un tiempo de preparación bien en casa (a través de Flipgrid) o en el aula,

13.5. APOYO DEL AUXILIAR DE CONVERSACIÓN

Se solicitará su apoyo puntualmente cuando las características de la sesión lo requieran. Por ejemplo, en alguna clase teórica para ayudar con la pronunciación alumnado, y en las clases prácticas en las que tengan que preparar y exponer tareas por el mismo motivo ayudando a su pronunciación y expresión adecuada en inglés. Dependiendo del auxiliar y sus conocimientos del área se podrá solicitar la impartición de alguna sesión práctica para acercar al alumnado a la cultura física anglosajona.

13.6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES ESPECÍFICAS DEL PROGRAMA BILINGÜE EN EDUCACIÓN FÍSICA.

-Participación en las actividades complementarias organizadas por el equipo de bilingüismo:

- o Halloween: clue hunt and short horror contest outdoors.
- o Thanksgiving.
- o Actividades navideñas.
- o Intercambios online con otros centros europeos y americanos.
- o proyecto Etwinning con centros europeos.
- o Hint-Hunt. (online o Presencial)...
- o Actividades físicas y deportes en EE. UU. y países anglosajones.
- o Actividad medioambiental: Plogging escolar.
- o Todas aquellas que surjan nuevas anualmente.

14. INTEGRACIÓN CURRICULAR DE LAS TIC EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1. **Situación de partida:** se observa poca experiencia práctica en el manejo del correo electrónico, así como a la hora de adjuntar archivos.

2. **Criterios didácticos y metodológicos:** a partir de tercero de la ESO introducimos el uso de dispositivos móviles con permiso paterno y explicando que no es obligatorio, ya que se trabaja en equipo y por tanto con un dispositivo por grupo se pueden desarrollar los contenidos. Muchas de las aplicaciones son para trabajar también en tablets y ordenadores, ampliando el manejo de otros medios tecnológicos. Creemos que estas aplicaciones, plataformas y recursos tecnológicos son Las redes sociales son las herramientas perfectas

para que fluya la comunicación **entre alumnos y profesores**. Los jóvenes, al estar tan familiarizados con ellas, se sentirán más cómodos y menos obligados a tener una relación más estrecha con sus docentes y, además, todo fluirá con más naturalidad.

3. Criterios organizativos: como señalamos en el punto anterior desde tercero de la ESO, vamos introduciendo el uso y manejo de dispositivos tecnológicos hasta primero de bachillerato. En cada curso vamos ampliando el uso de aplicaciones relacionadas con la actividad física, la salud y la alimentación, aplicaciones para crear trabajos y para fomentar la relación y la comunicación profesor-alumna/o se usa una plataforma educativa donde nos comunicamos enviando contenidos de la materia, proponemos retos académicos y deportivos, haciendo posible que los estudiantes desarrollen habilidades y aptitudes tales como la socialización, el trabajo en equipo o la importancia de compartir

4. Planificación y organización de materiales didácticos digitales: según los cursos vamos introduciendo los recursos tecnológicos.

- EDMODO: plataforma educativa para el envío de trabajos, lectura de contenidos y recursos relacionados con la asignatura, desde tercero de la ESO hasta primero de bachillerato.
- Canva y Genially: también para la edición de trabajos y posters, desde tercero de la ESO hasta primero de bachillerato.
- Viva Videos: para editar vídeos sobre contenidos de la asignatura, desde tercero de la ESO hasta primero de bachillerato.
- Aplicaciones deportivas, de salud y bienestar: se usan como recurso práctico y teórico para el desarrollo curricular en los distintos bloques de contenidos; Running Adidas, Interval Timer, Mammoth Hunters, Sin azúcar.org, así como páginas web relacionadas con estos temas. Estas aplicaciones se usan desde cuarto de la ESO hasta primero de bachillerato.
- Correo electrónico, aplicaciones de Google, pizarra digital: desde cuarto de la ESO hasta primero de bachillerato
- Idoceo: los profesores del departamento usamos esta aplicación para nuestro trabajo diario, permite tener un cuaderno de notas en la Tablet con todo integrado: cálculos, planos de clase, diario, planner, gestor de recursos

5. Actuaciones de mejora: dedicar una clase inicial donde se explicarán de forma más detallada en la sala de ordenadores cuestiones básicas para el manejo, envío de archivos y desarrollo de habilidades del alumno para el uso y disfrute de todos los recursos tecnológicos que ofrecemos desde la asignatura de Educación Física.

15. PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN

Según la instrucción de 15 de Junio de 2021, de la Dirección general de centros, planificación y ordenación educativa, por la que se unifican las actuaciones de los centros docentes que imparten enseñanzas no universitarias en Castilla y León correspondientes al inicio del curso escolar 2021/2022, los planes de refuerzo y recuperación se elaborarán con la finalidad de que los alumnos recuperen los aprendizajes imprescindibles que no hayan alcanzado durante el curso 2020/2021, sobre la base de la información recogida en los informes de evaluación del curso anterior, y alcancen los objetivos previstos en cada etapa educativa.

Los contenidos curriculares de estos planes, que serán objeto de evaluación continua a lo largo del curso escolar, versarán sobre los contenidos programados en el curso académico anterior que no hayan sido suficientemente adquiridos por el alumno, y serán trabajados de forma competencial, a través de proyectos, tareas de carácter práctico o cualquier otra metodología didáctica que favorezcan el aprendizaje, y en todo caso se ajustarán a las necesidades concretas de cada alumno.

En la elaboración de estos planes individuales se prestará especial atención al alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo y/o a quienes hayan tenido dificultades derivadas de la brecha digital, o de situaciones de confinamiento, sin perjuicio del desarrollo de otras medidas de atención a la diversidad que se puedan establecer.

Los planes de refuerzo y recuperación formarán parte de las programaciones didácticas, así como de la programación general anual del centro.

PLAN INDIVIDUALIZADO DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN. CURSO 22-23, EDUCACIÓN FÍSICA

En el caso de que algún alumno/@ precisara de la realización de alguno de estos planes bien de refuerzo o recuperación en la materia de Educación física, seguiremos el siguiente modelo individualizado:

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO:

CURSO/GRUPO:

ASIGNATURA:

PROFESOR/A RESPONSABLE DEL PLAN:

COMPETENCIAS NO ADQUIRIDAS:

Desde la materia de Educación física daremos prioridad a la adquisición de las siguientes competencias:

- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.

f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

CONTENIDOS PROGRAMADOS PARA DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS CITADAS:

- Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y de la calidad de vida.
- Conocimiento y puesta en práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: elaboración de calentamientos generales, resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Ejecución y conocimiento de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de las actividades físicas y deportes que van a practicarse.
- Respeto y aceptación de las normas de convivencia y en las distintas actividades físicas y deportivas.
- Actitudes de cooperación y ayuda mutua por encima de las actitudes individualistas.

ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS METODOLÓGICOS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL PLAN:

- Se planteará al alumno un reto por trimestre, plasmado en un documento individualizado en papel, entregado a mano al alumnado. Debiendo aportar un acuse de recibo de sus familias. Dicho documento consistirá en 2 retos:
 - Reto 1: teórico, batería de preguntas a responder antes de finalizar cada trimestre sobre los contenidos en los que precisa refuerzo o recuperación.
 - Reto 2: práctico, propuesta de 2 retos físicos uno de condición física y otro de técnica deportiva o de expresión corporal. A practicar para llevar a cabo una prueba individual o grupal en la que demuestre su mejoría respecto a su nivel inicial. Cada reto será adaptado al alumno en función de sus necesidades.

MECANISMOS DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN:

- Revisión de los 2 retos con carácter trimestral.
- Información a los tutores y familias de aquellos alumnos que no sigan el plan.

